

Meiju Tiirikainen

**Motivaation merkitys taidon
oppimisessa koulun liikuntatunneilla -
Tapaustutkimus yhdeksäsluokkalaisten
kokemuksista liikuntatuntien
motivaatioilmastosta**



Liikunnanohjaaja (AMK)

Liikunta ja vapaa-aika

Kevät 2017



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TIIVISTELMÄ

Tekijä: Tiirikainen Meiju

Työn nimi: Motivaation merkitys taidon oppimisessa koulun liikuntatunneilla – Tapaustutkimus yhdeksäsluokkalaisten kokemuksista liikuntatuntien motivaatioilmastosta

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus

Asiasanat: Motivaatio, taidon oppiminen, koululiikunta, motivaatioilmasto, liikuntataidot, liikuntakasvatus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla motivaation merkitystä taidon oppimisessa ja sitä kuinka koulun liikuntakasvatus vaikuttaa yhdeksäsluokkalaisten liikuntamotivaatioon. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Sotkamon kunnassa sijaitseva Tenetin yläkoulu. Toimeksiantajalla oli tarvetta oppilaiden liikuntamotivaatiota käsittelevälle opinnäytetyölle. Opinnäytetyöllä haluttiin antaa toimeksiantajalle tapauskohtaista tietoa oppilaiden liikuntamotivaatioon vaikuttavista asioista ja heidän käsityksistään motivoivasta liikuntakasvatuksesta. Valmiin opinnäytetyön myötä toimeksiantajalla on mahdollisuus kehittää koulun liikuntakasvatusta oppilaita paremmin motivoivaksi.

Toteutin opinnäytetyön syksyn 2015 ja kevään 2017 välisenä aikana. Opinnäytetyöstä valmistui tämä kirjallinen raportti. Opinnäytetyöni metodinen lähestymistapa on kvalitatiivinen tapaustutkimus. Aineiston keruu tapahtui kahdella puolistrukturoidulla teemahaastattelulla, jotka toteutettiin keväällä 2016. Opinnäytetyöhön osallistui yhteensä yhdeksän yhdeksäsluokkalaista oppilasta. Haastateltavien joukossa oli sekä tyttöjä että poikia. Aineiston analysointimenetelmänä käytin teemoittelua.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että sisäinen motivaatio toimii motivaatioluokista voimakaimpana. Opinnäytetyöni tutkimustuloksista voidaan todeta, että liikuntataitojen oppimisprosessissa yksilön sisäinen motivaatio on avainasemassa taidon oppimisessa. Liikuntaa kohtaan sisäisesti motivoitunut oppilas viihtyy koulun liikuntatunneilla ja näin myös osallistuu aktiivisesti opetukseen sekä kehittää taitojaan monipuolisesti. Sisäisesti motivoituneet oppilaat harrastavat muita useammin omaehtoista liikuntaa myös vapaa-ajallaan, jolloin he ovat usein myös liikuntataidoiltaan muita kehittyneempiä. Tutkimustuloksista on nähtävissä, että liikuntatuntien motivaatioilmastolla on selkeä yhteys oppilaiden kokemaan motivaatioon. Koulun liikuntakasvatuksessa kehittyvät ensisijaisesti motoriset perustaidot ja perusliikunnan lajitaidot. Taidon oppimisen kehittymisen edellytyksenä sisäisen motivaation lisäksi ovat aktiivinen toiminta, oppimisympäristöt, pätevyyden kokemuksen lisäävät tehtävät sekä myönteinen oppimisilmapiiri. Opinnäytetyöstä saatujen tutkimustulosten mukaan liikunnanopettajan positiivinen asenne liikuntaa kohtaan vaikuttaa myönteisesti oppilaiden viihtymiseen tunneilla. Hyvä opettaja pystyy luomaan turvallisen ja avoimen oppimisilmapiirin, joka toimii sisäisen motivaation kehittäjänä liikuntaa kohtaan.

ABSTRACT

Author: Tiirikainen Meiju

Title of the Publication: Motivation for learning skills in school physical education classes - Case study of ninth-graders' experiences of physical education classes motivational climate

Degree Title: Bachelor of Sport Studies

Keywords: Motivation, learning skills, physical education, motivational climate, sports skills, physical education

The purpose of this study was to describe the importance of motivation in learning a skill and how school physical education affects the ninth-graders' exercise motivation. This thesis was commissioned by the Tenetti secondary school in the municipality of Sotkamo. The school had a need for a thesis investigating pupils' motivation on physical exercises. The aim of this study was to provide the client case-specific information on factors affecting students' motivation and their understanding of motivating physical education. The results of this thesis will offer the school means to develop physical education to be more motivating.

I completed my thesis between autumn 2015 and spring 2017. My bachelor's thesis is this written report.

The methodological approach of my thesis is a qualitative case study. The collection of the material was done by two semi-structured thematic interviews, which took place in the spring of 2016. A total of nine ninth grade students, both girls and boys, participated in the interviews. I analysed the material by categorising it according to themes.

Earlier researches indicate that internal motivation is the strongest motivational type. The results of this thesis show that the internal motivation of an individual in the learning process of physical education is a key factor in learning a skill. An internally-motivated student is encouraged by physical activity at the school and thus actively participates in teaching and develops his / her skills in a variety of ways. Internally-motivated students are more likely to engage in volunteer workouts in their leisure time, and are often more sophisticated in physical fitness. Furthermore, the results show that the motivational atmosphere of the sports lessons has a clear relation with the motivation experienced by the students. Motor skills and basic sports skills develop the most in school physical education. Active learning, learning environments, experiences of competence and a positive learning atmosphere support not only internal motivation, but also skills learning.

It can be concluded that the positive attitude of the physical education teacher to the exercise increases the students' enjoyment in the lessons. A skillful teacher is able to create a safe and open learning atmosphere that works as an internal motivator for physical activity.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	LIIKUNNANOPETUS KOULUSSA	3
2.1	Liikuntapedagogiikka.....	3
2.2	Voimistelunopetuksesta uusimpaan liikunnan opetussuunnitelmaan.....	5
2.2.1	Vuosiluokat 1-2 liikunnanopetuksessa	8
2.2.2	Vuosiluokat 3-6 liikunnanopetuksessa	8
2.2.3	Vuosiluokat 7-9 liikunnanopetuksessa	8
2.3	Koululiikunnan merkitys.....	9
2.3.1	Liikunnan vaikutus oppimiseen anatomian ja fysiologian näkökulmasta.....	9
2.3.2	Sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitys.....	10
2.3.3	Liikunnan yhteys oppimiseen	11
3	LIIKUNTATAITOJEN OPPIMISPROSESSI	13
3.1	Kehitys ja motoriset taidot	13
3.2	Liikuntataitojen oppiminen	16
3.3	Liikuntataitojen opettaminen.....	19
3.4	Opetus-oppimisprosessi.....	22
4	MOTIVAATION MERKITYS OPPIMISESSA	25
4.1	Sisäinen ja ulkoinen motivaatio	25
4.2	Koettu pätevyys.....	26
4.3	Sosiaalinen yhteenkuuluvuus	26
4.4	Motivaatioilmasto	27
4.5	Liikuntasuhde.....	28
5	TARKOITUS JA TAVOITTEET	30
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	31
6.1	Toimeksiantaja.....	31
6.2	Kohdejoukko	31
6.3	Menetelmät	33
6.4	Aineiston keruu	35
6.5	Aineiston analysointi	37
6.6	Keskeiset käsitteet ja aineistolähtöisen opinnäytetyön viitekehys	38

7	TUTKIMUSTULOKSET	40
7.1	Liikuntamotivaatio	40
7.1.1	Sisäinen motivaatio edellytys liikunnan ilon kokemisessa	40
7.1.2	Ulkoinen motivaatio usein heikkojen liikuntataitojen taustalla.....	42
7.1.3	Oppilaslähtöisyys, pätevyyden kokemukset ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus motivoivina tekijöinä koulun liikuntakasvatuksessa	43
7.2	Taidon oppiminen ja liikuntataidot	45
7.2.1	Perusliikuntataidot muiden liikuntataitojen oppimisen edellytyksenä	46
7.2.2	Motivaation vaikutus taidon oppimisessa	47
7.3	Motivaatioilmasto	52
7.3.1	Motivaatioilmasto liikuntamotivaation merkittävimpänä tukijana ...	52
7.3.2	Tehtävä- ja kilpailusuuntautunut ilmasto ovat molemmat tärkeitä.	53
7.4	Opettajan rooli.....	54
7.4.1	Liikuntatunneilla opitaan liikunnan perustaidot, sosiaalisia taitoja ja elämän pelisääntöjä	55
7.4.2	Opettajan positiivinen asenne ja oppilaslähtöisyys ensiarvoisessa asemassa	56
8	POHDINTA	58
8.1	Yhteenveto tuloksista	58
8.2	Oma oppimisprosessi.....	63
8.3	Opinnäytetyöprosessin arviointi.....	65
8.4	Työn eettisyys ja luotettavuus	66
8.5	Johtopäätökset.....	69
9	LÄHTEET	71
	LIITTEET (3 kpl)	

1 JOHDANTO

Liikunta kehittää meitä monipuolisesti ja sen avulla voimme oppia erilaisia taitoja. Opetuksen näkökulmasta liikunnalla voidaan vaikuttaa hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä lisäämällä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Koululiikunnassa nähdään tärkeänä yksittäisiin liikuntatunteihin liittyvät positiiviset kokemukset ja oppilaiden liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Liikunnallisuuden ja fyysisyyden ohella liikunnalla nähdään merkittävä rooli yhteisöllisyyden, yhdenvertaisuuden ja tasa-arvoisuuden edistäjänä. Oppiaineena liikunnan tehtävä on hyvin moninainen ja sillä on yksilön kannalta kauas kantoiset vaikutukset erityisesti liikunnallisen elämäntavan ja terveyden edistämisen näkökulmasta. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014,433.)

Liikkuminen nähdään välttämättömänä erityisesti pienten lasten kokonaisvaltaisen kasvun ja kehittymisen kannalta. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 18.) Lapsuusiän aikaisella fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan yhteys myös aikuisiällä harrastettuun liikuntaan ja aktiiviseen elämäntapaan. (Ntoumanis 2001a; Solmon 1996; Telama, Yang, Laakso & Viikari 1997). Liikunta ja terveyden edistäminen ovatkin muodostaneet vankan kivijalan liikunnanopetuksen opetussuunnitelmille sen koko historiansa ajan. (Jaakkola ym. 2013, 18).

Lasten ja nuorten koululiikuntakokemuksilla on merkittävä vaikutus heidän liikuntakäsitykseensä ja myöhempään aikuisiällä harrastettuun liikuntaan. Lasten ja nuorten kokemaan positiiviseen liikuntakäsitykseen vaikuttaa huomattavasti koulun liikuntatuntien motivaatioilmasto. (Carroll & Loumidis 2001.) Aikaisempien koululiikuntaa käsittelevien tutkimustulosten (Lauritsalo 2014) perusteella voidaan todeta, että koulujen liikuntakasvatuksessa tulisi kiinnittää nykyistä enemmän huomiota emotionaalsiin tilanteisiin ja pedagogisiin ratkaisuihin. Opettajan asenteella ja tavalla kohdata oppilaat heistä aidosti kiinnostuneena, voidaan merkittävästi vaikuttaa heidän liikunnallisen elämäntapansa omaksumiseen jatkossa. Oppilaiden mielipiteiden kuunteleminen ja vastuun antaminen luovat edellytyksiä positiiviselle suhtautumiselle koululiikuntaa ja fyysisesti aktiivista toimintaa kohtaan. Liikuntatuntien tulisi oppilaiden itsensä mukaan olla motivoivia ja mielekkäitä, ei kilpailullisia, nöyryyttäviä ja pakottavia. Tulevaisuudessa opettajien tulisikin tunnistaa oppilaiden erilaisuus ja ottaa heidän sensitiivisyytensä huomioon liikuntatuntien toiminnassa. Opettajan tulisikin luoda liikuntatunnille myönteinen ilmapiiri, jossa jokainen oppilas huomioidaan yksilönä ja, jossa erilaisuus ja erilaiset arvot koettaisiin hyväksytyinä. Muussa tapauksessa

voi olla vaarana, että liikuntakasvatus välittää sellaista ihmiskuvaa, jossa yksilön ihmis-arvo määritellään vain fyysisten suoritusten perusteella. (Lauritsalo 2014, 8.)

Fyysinen aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen tiedetään lisäävän positiivisia terveysvaikutuksia. Sen sijaan liikuntaharrastamisen taustalla olevista motivaatiotekijöistä on vähän tietoa saatavilla. (Carrol & Loumidis 2001.) Viimeisten vuosien aikana onkin puhuttu paljon siitä kuinka paljon koululiikunta motivoi lapsia ja nuoria liikkumaan. Koululiikunta toimii kuitenkin hyvänä motivaattorina, sillä se tavoittaa koko ikäluokan. (Soini 2006, 12.) Koululiikunnasta saaduilla kokemuksilla sekä liikuntatunneilla koetulla motivaatioilmastolla on vaikutusta yksilön myöhempään liikuntaharrastuneisuuteen. (Carrol & Loumidis 2001.) Sen vuoksi onkin tärkeä tutkia lasten ja nuorten kokemuksia sekä käsityksiä koululiikunnasta, jotta koko koululiikuntajärjestelmää voidaan kehittää fyysisesti aktiivisempaa elämänasennetta kannustavampaan suuntaan. (Soini 2006, 14.)

Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen tapaustutkimus ja sen toimeksiantajana on Sotkamon kunnassa sijaitseva Tenetin yläkoulu. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla motivaation merkitystä taidon oppimisessa ja sitä, kuinka koulun liikuntakasvatus vaikuttaa yläkouluikäisen nuoren liikuntamotivaatioon. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa koulukohdaista ja ajankohtaista tietoa toimeksiantajan käyttöön heidän oppilaidensa liikuntamotivaatioon ja taidon oppimiseen vaikuttavista tekijöistä.

2 LIKUNNANOPETUS KOULUSSA

Koululiikunnan tavoitteena on lisätä oppilaan fyysistä aktiivisuutta sekä vaikuttaa myönteisesti psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Koululiikunnalla pyritään myös kannustamaan oppilaan aktiivista elämäntapaa ja siihen kasvamista. (Peruskoulun opetussuunnitelma 2014.) Parhaimmillaan koululiikunta voi tarjota positiivisia kokemuksia liikunnasta ja siihen osallistumisesta. Koulun liikuntatuntien sisäistä motivaatiota kehittävät oppilaiden yksilölliset kokemukset, kuten autonomia, pätevyyden kokemukset sekä viihtyminen liikuntatunneilla. Näillä tekijöillä on vaikutusta myös oppilaan koulun ulkopuoliseen liikunta-aktiivisuuteen. (Biddle, Soos & Chatzisarantis 1999; Carroll & Loumidis 2001; Digelidis, Papaioannou, Laparidis & Christodoulis 2003; Hagger, Chatzisarantis, Culverhouse & Biddle 2003; Standage, Duda & Ntoumanis 2005; Wallhead & Buckworth 2004; Weiss 2000).

2.1 Liikuntapedagogiikka

Liikuntapedagogiikalla tarkoitetaan sellaista toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Päiväkodeissa, kouluissa, eri oppilaitoksissa, liikuntajärjestöissä ja useissa vapaa-ajan organisaatioiden harrastusryhmissä toteutetaan yhteiskunnan organisoimaa liikuntapedagogiikkaa. Lapsen ja nuoren kasvun ja kehityksen kannalta kaikista tärkeintä liikuntapedagogista työtä toteutetaan kodeissa. Vanhempien ja muiden aikuisten asenne liikuntaa kohtaan välittyy lapseen. Liikunnan harrastuneisuus kodissa ja kasvuympäristössä joko vahvistaa tai heikentää lapsen käsitystä liikunnan tärkeydestä. Liikuntapedagogiikka on läsnä koko ihmisen eliniän ajan. Sitä toteutetaan varhaislapsuudesta vanhuuteen saakka. Erilaiset henkilöt, kuten lastentarhanopettajat, päiväkodin ohjaajat, luokan- ja liikunnanopettajat, personal trainerit, valmentajat, työpaikkaliikuntavastaavat ja ikääntyneiden liikuntaryhmien vetäjät työskentelevät fyysisesti aktiivisen elämäntavan edistämiseksi ja edistävät liikunnallisuutta yksilön eri elämäntilanteissa. (Jaakkola ym. 2013, 17-18.) Oppiaineena liikunta on hyvin moninainen ja se kehittää oppilaiden taitoja monella eri osa-alueella. Liikunnan avulla voidaan harjoitella elämän eri osa-alueilla tarvittavia taitoja turvallisessa oppimisympäristössä. (Peruskoulun opetussuunnitelma 2014.)

Liikuntapedagogiikan yksi keskeisistä tavoitteista on kehittää oppilaiden liikuntataitoja ja fyysistä toimintakykyä. Liikuntataitojen oppimisella pyritään saavuttamaan sellaiset taidot,

jotta liikunnallisen elämäntavan toteuttaminen ja liikuntaharrastusten harrastaminen olisivat mahdollisia. Riittävillä liikuntataidoilla pyritään takaamaan se, että oppilaat pystyvät selviytymään myöhemmissä elämänvaiheissa vastaan tulevista fyysisistä ponnisteluista. Koulun liikuntatunnit eivät pelkästään riitä fyysisen toimintakyvyn kehittämiseen ja eri liikuntataitojen oppimiseen, mutta ne tarjoavat oivan mahdollisuuden ja ympäristön harjoitella taitoja ammattimaisen opettajan johdolla. (Jaakkola ym. 2013, 21.) Fyysisen toimintakyvyn lisäksi liikunnalla halutaan vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla oppilaiden sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä suhtautumista myönteisesti omaa kehoa kohtaan (Peruskoulun opetussuunnitelma 2014, 433).

Nykykäsityksen mukaan liikuntapedagogiikalla on tärkeänä tavoitteena myös lasten ja nuorten minäkäsityksen ja itsetunnon kehittäminen ja tukeminen (Jaakkola ym. 2013, 21). Liikunnalla pyritään muun muassa vaikuttamaan oppilaiden tunteiden tunnistamiseen ja niiden säätelyyn sekä myönteisen minäkäsityksen kehittymiseen (Peruskoulun opetussuunnitelma 2014, 433). Myönteistä minäkäsitystä voidaan liikuntapedagogiikassa tukea oppilaan positiivisilla kokemuksilla liikkumisesta ja näin mahdollistaa pätevyyden kokemusten tuntemisen eri liikuntatehtävissä. Pätevyyden kokemukset kehittävät sisäistä motivaatiota, mikä puolestaan ohjaa oppilasta omaehtoiseen liikkumiseen ja fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan. (Jaakkola ym. 2013, 21.)

Liikkuminen on usein myös sosiaalinen tapahtuma, joten yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot nousevat esille. Liikuntatunnit ovat erinomainen tilanne harjoitella yhteisöllistä toimintaa, toisten huomioon ottamista, yhteisten pelisääntöjen noudattamista ja ryhmätyötaitoja. (Jaakkola ym. 2013, 22.) Liikuntatunneilla pyritään korostamaan oppilaiden välistä yhdessä tekemistä, tasa-arvoa ja tasavertaisuutta (Peruskoulun opetussuunnitelma 2014, 433). Yhdessä toimiminen luo myös monenlaisia tunteita, joten niiden oikea käsittely ja tilanteiden purkaminen nousevat liikuntasuoritusten ohella yhdeksi tärkeäksi painopistealueeksi. Toisten kanssa toimiessa oppilaat oppivat myös itsestään uusia ja tiedostamattomia asioita. Oikean ja väärän tunnistaminen sekä muut arvomaailmaan liittyvät kysymykset nousevat esille ja näin oppilaiden pohdittavaksi. (Jaakkola ym. 2013, 22.)

Liikuntataitojen oppimista ja motivaatiota on tutkittu liikuntapedagogiikassa jonkin verran, joten lähdemateriaalia on hyvin saatavilla. Aiheesta on tehty aikaisemmin sekä vieraskielisiä että kotimaisia tutkimuksia. Kirjallisuuskatsauksen perusteella lasten ja nuorten liikuntaan liittyvää lähdekirjallisuutta ja materiaalia on siis melko hyvin saatavilla. Koululiikunnasta on lisäksi tehty kattavasti väitöskirjoja ja muita korkeatasoisia tutkimuksia. Tär-

keimpiin lähdemateriaaleihin kuuluu mm. Markus Soinin (2006) tekemä väitöskirja ”Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla”. Jyväskylän yliopisto.

2.2 Voimistelunopetuksesta uusimpaan liikunnan opetussuunnitelmaan

Suomalaisella liikuntakasvatuksella on koulumaailmassa pitkät perinteet (Lahti 2013, 30). Lähes kaksi vuosisataa sitten jo oltiin huolissaan koululaisten jaksamisesta. Tämän pohjalta syntyi voimistelu yhdeksi oppikoulujemme oppiaineeksi. Voimistelun ajateltiin tuovan vaihtelua koulupäiviin, jotka muuten olivat hyvin teoriapainotteisia. Voimistelu nähtiin myös mahdollisuutena edistää koululaisten yleistä terveyttä ja vähentävän rasitusoireita. (Koivusalo 1982, 1.) Vuonna 1843 voimistelu tuli suomalaisten oppikoulujen opetussuunnitelmiin. Koulujärjestyksen mukaan voimistelua tuli tuolloin olla 4-5 tuntia viikossa. Kyseinen koulujärjestys koski kuitenkin vain poikien yläalkeiskouluja ja lukioita. Vuonna 1872 voimistelu tuli myös tyttökouluihin. (Ilmanen & Voutilainen 1982, 22, 165.) 1800-luvulla voimistelutuntien toimintaympäristö oli kuitenkin melko vaatimaton. Alkuhuuman jälkeen voimistelunopetusta kohtaan annettiinkin melko vahvaa kritiikkiä. Kritiikin kohteena oli erityisesti opetuksen puute voimistelussa. Halukkuutta tarkoituksenmukaiseen ja koulujärjestyksessä tavoitteeksi asetettuun voimistelunopetukseen olisi ollut, mutta tilojen, välineiden ja opettajien puute asetti haasteet toiminnalle. (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 29; Ilmanen & Voutilainen 1982, 31-32.)

Suomalainen voimistelunopetus sai vaikutteita eurooppalaisesta suuntauksesta. Teoriat puolestaan jakaantuivat painotukseltaan kahteen hyvinkin erilaiseen suuntaukseen. Saksalaista voimistelujärjestelmää olivat kehittämässä muun muassa sellaiset henkilöt kuin GutsMuths, Jahn ja Pestalozzi. Saksalaisessa toimintamallissa korostuivat erityisesti fyysisen kehityksen huomioonottaminen, havainnollisuus, kuri ja järjestys sekä toisaalta myös liikkumisen elävyys ja iloisuus. Ruotsalaisessa toiminnassa puolestaan korostettiin liikevaikutusta ja suoritustarkkuutta. Tässä suuntauksessa kehittäjinä olivat pääasiassa P.H.Ling sekä hänen poikansa H.Ling. (Koivusalo 1982, 28.)

Voimistelutunnit koostuivat pääosin perusliikuntaa ja motorisia taitoja kehittävästä liikunta-muodoista. Yleisesti ottaen lajit olivat telinevoimistelu, yhteisvoimistelu, vapaaliikevoimistelu, yleisurheilu, paini, luistelu, hiihto, pallopelit, leikit ja miekkailu. Näistä lajeista miekkailun asema oli 1800-luvun puolivälissä vahvimmillaan. Myöhemmin lajin asema kuitenkin

kin hiipui voimistelutuntien ohjelmasta. 1800- ja 1900-luvuilla eri lajien pääpainopistealueet olivat hieman erilaiset. 1800-luvulla suosituimmat lajit olivat telinevoimistelu, vapaaliikvoimistelu ja erilaiset leikit. 1900-luvulla puolestaan hiihto, yleisurheilu, paini ja pallopelit olivat vahvassa asemassa. (Koivusalo 1982, 120-126.)

Ensimmäisen maailmansodan jälkeen heräsi ajatus kouluvoimistelun muuttamisesta sotilaallisemmaksi. Tarkoituksena oli lisätä voimistelutunneille sulkeis- ja ammutaharjoituksia. Kouluvoimistelun muutostyö maanpuolustustarkoituksiin kuitenkin hiipui myöhemmin, sillä liikuntasektori säilyi kirkollis- ja opetusministeriön alaisuudessa. Lauri Pihkala esittikin liikuntasektorin siirtämistä sotaministeriön alaisuuteen. Talvisodan kynnykseltä aina jatkosotaan asti ajatus kouluvoimistelun sotilaallistamisesta kuitenkin jatkui. Tuolloin tunnit sisälsivät esimerkiksi marssi, kompassi- ja ensiapuharjoituksia. (Meinander 1992, 286-300.)

Peruskoulu-uudistuksen myötä myös liikunnanopetus kouluissa koki muutoksia. Kuriin ja järjestykseen perustuva voimisteluvoittoinen liikunnanopetus sai väistyä ja sen sijaan opetuksessa painotettiin tavoitteellisuutta, kasvatuksellisuutta ja suunnitelmallisuutta. Poikien osalta voimistelu katosi lähes kokonaan lajivalikoimasta, kun taas palloilu sai entistä enemmän aikaa tuntisisällöissään. Erilliset voimistelun ja urheilun numerot yhdistyivät yhteiseksi liikuntanumeroksi. Peruskoulun alkuaikoina liikunnanopetuksessa painotettiin fyysistä kuntoa, kun taas myöhemmin alettiin kiinnittää yhä enemmän huomiota taitoihin. (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 136-139.)

Myöhemmin peruskoulun ja lukion liikunnanopetusta ovat ohjanneet opetussuunnitelmat, joita on aika ajoin muokattu kuhunkin aikaan sopivaksi. Vielä vuodelta 2004 olevassa opetussuunnitelmassa lajivalikoima on hyvin perinteinen. Perusliikuntalajit, kuten voimistelun eri muodot, musiikkiliikunta, pallopelit, suunnistus, retkeily, talviliikunta ja uinti ovat vahvassa asemassa. Toki uudet liikuntamuodot ja niihin tutustuminen ovat jo tällöin olleet mukana opetussuunnitelmassa. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 249-250.) Uusimmassa opetussuunnitelmassa (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014) vuodelta 2014, lähestytään liikuntakasvatusta uudesta näkökulmasta. Uudessa opetussuunnitelmassa liikunta nähdään monimuotoisempana ja monipuolisempana kasvatuksen välineenä kuin ehkä aikaisemmissa opetussuunnitelmissa. Enää liikunta ei olekaan pelkästään fyysisten tekijöiden kehittämistä ja erillisten liikuntataitojen harjoittelamista. Fyysinen kehittyminen on vain yksi osa muiden osa-alueiden, kuten osallisuuden, pätevyyden, itsenäisyyden sekä kehollisen ilmaisun ja esteettisyyden kokemusten joukossa. Uudessa opetussuunnitelmassa lisäksi painotetaan eri liikuntalajien sijaan fyysisten ominaisuuksien ja motoristen perustaitojen harjoittelamista. Kyseisiä taitoja voidaan

opetella eri menetelmin ja eri liikuntamuotojen kautta. Uuden opetussuunnitelman myötä liikunnanopetuksessa on siirrytty lajikeskeisyydestä avoimempaan ja monimuotoisempaan liikuntakasvatukseen. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014.)

Eduskunta päättää Suomessa opetustoimen lainsäädännöstä, rahoituksesta ja koulutuspoliittisista linjoista. Koulutuspolitiikan suunnittelusta ja toimeenpanosta vastaavat puolestaan valtioneuvosto ja opetusministeriö. Valtioneuvoston yhtenä tehtävänä on päättää perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen yleisistä valtakunnallisista tavoitteista sekä tuntijaosta. Tuntijaolla tarkoitetaan perusopetukseen käytettävän ajan jakamista. Koulutuspolitiikan suuntaviivat ja strategiset linjaukset määrittää opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetusministeriö puolestaan valmistelee koulutusta koskevan lainsäädännön ja valtioneuvoston päätökset sekä valvoo kaikkea valtion budjettiin sidottua koulutustarjontaa. Opetushallitus toimii koulutuspolitiikan toimeenpanossa ja koulutuksen kehittämisessä keskeisenä kansallisena toimijana. Opetushallitus laatii perusopetuksen ja lukiokoulutuksen opetussuunnitelman perusteet ja ammatillisen koulutuksen tutkintojen perusteet. Nämä toimivat kansallisena kehyksenä, joiden pohjalta paikallinen opetussuunnitelma laaditaan. Opetussuunnitelman tehtävänä on tukea opettajaa opetuksen suunnittelussa ja sen toteutuksessa. (Pietilä & Koivula 2013, 274-275.)

Peruskoulun opetussuunnitelman (Opetussuunnitelman perusteet 2014) mukaan liikunnanopetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon. Sen tehtävänä on myös ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan merkitys terveyden edistäjänä ja tukea liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Liikunnan avulla pyritään edistämään yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa, yhteisöllisyyttä ja tuetaan kulttuurien moninaisuutta. Liikunnanopetuksen tulee olla turvallista ja se perustuu eri vuodenaikojen ja paikallisten olosuhteiden tarjoamiin mahdollisuuksiin. Opetuksessa hyödynnetään koulun tiloja, lähiliikuntapaikkoja ja luontoa monipuolisesti. Oppilaita ohjataan ja sitoutetaan turvalliseen ja eettisesti kestävään toimintaan ja ilmapiiriin. (Opetussuunnitelman perusteet 2014, 433.)

Liikunnan avulla oppilaat kasvavat liikkumaan ja liikunnan avulla. Liikkumaan kasvamisen kannalta merkittäviä tekijöitä ovat oppilaiden ikä- ja kehitystason mukainen fyysisesti aktiivinen toiminta, motoristen perustaitojen oppiminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu. Liikunnan avulla kasvamiseen kuuluu toisia kunnioittava vuorovaikutus, vastuullisuus, pitkäjänteinen itsensä kehittäminen, tunteiden tunnistaminen ja säätely sekä myönteisen minäkäsityksen kehittyminen. Liikunta tarjoaa paljon mahdollisuuksia itsensä monipuoliseen kehittämiseen. Lisäksi se antaa oppilaalle valmiuksia terveyden edistämiseen. (Opetussuunnitelman perusteet 2014, 148.)

Opetussuunnitelma on liikunnan osalta jaettu vuosiluokkiin 1-2, 3-6 ja 7-9. Kullekin vuosiluokkaryhmälle on asetettu oppiaineen tehtävä ja tavoitteet fyysisen-, sosiaalisen- ja psyykkisen toimintakyvyn osalta sekä liikunnan oppimisympäristöihin ja työtapoihin liittyvät tavoitteet. Lisäksi opetussuunnitelmassa on mainittu eri vuosiluokille tyypillinen ohjaus-, eriyttäminen- ja tukiosio sekä oppilaan oppimisen arviointi. (Opetussuunnitelman perusteet 2014.)

2.2.1 Vuosiluokat 1-2 liikunnanopetuksessa

Vuosiluokilla 1-2 teemana on ”liikutaan yhdessä leikkien”. Opetuksen pääpaino on havaintomotoristen taitojen ja motoristen taitojen oppimisessa, yhdessä tekemisessä ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä sekä liikuntaan liittyvien myönteisten kokemusten vahvistamisessa. Opetuksessa tuetaan oppilaita auttamalla heitä kohtaamaan emotionaalisesti vaihtelevia tilanteita. Opetuksessa hyödynnetään oppilaiden omia oivalluksia ja heidän mielikuvitusta. (Opetussuunnitelman perusteet 2014, 148.)

2.2.2 Vuosiluokat 3-6 liikunnanopetuksessa

Vuosiluokilla 3-6 teemana on ”liikutaan yhdessä toimien ja taitoja harjoitellen”. Opetuksessa pääpaino on motoristen perustaitojen vakiinnuttamisessa ja monipuolistamisessa sekä sosiaalisten taitojen vahvistamisessa. Monipuolisella ja vuorovaikutuksellisella opetuksella tuetaan taitojen oppimista, oppilaiden hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja osallisuuteen sekä luodaan valmiuksia liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Oppilailla on mahdollisuus osallistua kehitysvaiheensa huomioiden toiminnan suunnitteluun ja sen vastuulliseen toteuttamiseen. (Opetussuunnitelman perusteet 2014, 273.)

2.2.3 Vuosiluokat 7-9 liikunnanopetuksessa

Vuosiluokilla 7-9 teemana on ”liikutaan yhdessä minäkäsitystä ja osallisuutta vahvistaen, taitoja soveltaen”. Opetuksessa pääpaino on monipuolisessa perustaitojen soveltamisessa ja fyysisten ominaisuuksien harjoittamisen opiskelussa eri liikuntamuotojen ja -lajien avulla. Opetuksessa on erityisen tärkeää vahvistaa oppilaan myönteistä minäkäsitystä ja oman kehon muuttumisen hyväksymistä. Opetuksen avulla tuetaan oppilaiden

hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen, osallisuuteen sekä kannustetaan terveyttä edistävän omaehtoisen liikunnan harrastamisen pariin Opetuksen aikana oppilaat osallistuvat kehitysvaiheensa huomioiden toiminnan suunnitteluun sekä ottavat vastuuta omasta ja ryhmän toiminnasta. (Opetussuunnitelman perusteet 2014, 433-434.)

2.3 Koululiikunnan merkitys

Ajankohtaisen tutkimustiedon perusteella liikunnalla on myönteinen ja edistävä vaikutus oppimistuloksiin. Koulupäivän aikainen liikunta, runsas fyysinen aktiivisuus ja hyvä kestävyyskunto ovat yhteydessä hyvin kouluarvosanoihin ja oppiainekohtaisiin testituloksiin. Liikunnalla on havaittu olevan myönteinen vaikutus erityisesti matemaattisten aineiden kohdalla. Tutkimuksissa joissa vähennettiin akateemisten oppiaineiden määrää ja lisättiin puolestaan aikaa liikunta- ja välitunteihin havaittiin, etteivät oppilaiden akateemiset oppimistulokset heikentyneet. Fyysisellä aktiivisuudella on havaittu olevan myönteinen vaikutus myös lasten tiedolliseen toimintaan, kuten tarkkaavaisuuteen, muistiin ja yleisiin tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin. Liikunnan on havaittu edistävän myös muita oppimisen kannalta tärkeitä asioita, kuten luokkahuonekäyttämistä, tehtäviin keskittymistä, oppitunteihin osallistumista sekä sitä kautta itse oppimista. Koulupäivänaikaisen liikunnan on havaittu olevan yhteydessä ylimääräisen energian purkamiseen ja sitä kautta häiriökäyttäytymisen vähenemiseen. Paljon liikuntaa harrastavilla on todettu olevan myös korkeampia jatkokoulutustavoitteita kuin vähemmän liikkuvilla. (Kantomaa, Syväoja & Tammelin 2013, 13-14.)

2.3.1 Liikunnan vaikutus oppimiseen anatomian ja fysiologian näkökulmasta

Aiemmin tehtyjen tutkimustulosten perusteella liikunnan vaikutus myönteisiin oppimistuloksiin on monen eri tekijän summa. Liikunnan harrastuneisuus ei välttämättä välity suoraan oppimistuloksiin vaan vaikutus tapahtuu muiden tekijöiden kautta. (Kantomaa ym. 2013, 14.) Elämäntapamuutokset ja tietotekniikan yleistyminen ovat aiheuttaneet sen, että fyysinen aktiivisuus on viimeisten vuosikymmenten aikana vähentynyt huomattavasti. Tällä on havaittu olevan selkeä vaikutus terveysongelmien jatkuvaan lisääntymiseen. (Jaakkola ym. 2013, 18.)

Liikunta nähdään merkittävänä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä (Kantomaa ym. 2013. 14). Liikunnan aiheuttamat anatomiset ja fysiologiset vaikutukset ulottuvat koko kehon lisäksi myös aivoihin. Liikunnan harrastamisella on todettu olevan positiivinen vaikutus aivojen verenkiertoon ja hapensaantiin sekä sen on todettu lisäävän välittäjäaineiden tasoa ja neurotrofiinien toimintaa. Säännöllinen liikunnan harrastaminen kasvattaa aivoissa olevien hiussuonten määrää ja synnyttää uusia hermosoluja erityisesti hippokampusiin. Hippokampus on puolestaan aivoissa oppimisen ja muistin keskus. Liikunnalla on ylipäättään aivojen kehittymisen ja rakenteen muodostumisen kannalta merkittävä asema. Liikunta rakentaa ja lisää aivoissa sellaisia yhteyksiä, joilla on tärkeä merkitys ihmisen oppimispotentiaalille. Liikunnan on muun muassa todettu lisäävän aivoissa sellaisia hermoverkkoja, jotka kehittävät tarkkaavaisuutta ja keskittymistä sekä parantavat tiedonkäsittelyä ja muistitoimintoja. Liikunnan aiheuttamat muutokset aivoissa kehittävät positiivisia selviytymismenetelmiä ja myötävaikuttavat oppimisen kannalta edullisten tunteiden syntymiseen. (Kantomaa ym. 2013. 14.)

2.3.2 Sosiaalisen vuorovaikutuksen merkitys

Sosiaalinen vuorovaikutus on yksi keskeinen tekijä, jonka kautta liikunnan hyödyt siirtyvät oppimiseen. Oppiminen nähdään aina tilanteessa sidoksissa olevana vuorovaikutteisena ja aktiivisena prosessina. Oppimiseen linkittyvät aina myös tunteet, motivaatio ja taito toimia erilaisissa kulttuurisissa ja sosiaalisissa ympäristöissä. Liikunnan kautta opitaan omien tunteiden hallintaa ja niiden käsittelemistä. Liikunta opettaa myös toimimaan erilaisissa ryhmissä, kulttuureissa ja sosiaalisissa ympäristöissä. Liikunnan kautta erilaiset tilanteet ja asiat tulevat tutuiksi ja niissä opitaan käyttäytymään tilanteen sallimalla tavalla. Vuorovaikutuksen kautta lapsi oppii työskentelemään yhteisöllisesti, ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan, aloitteellisuutta ja aktiivisuutta sekä itsearviointitaitoja. Liikunnan ja oppimisen välistä yhteyttä voidaan selittää sillä, että lapsi joutuu liikunnan kautta erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin ja näin toimimaan itsenäisesti niissä. Liikunta kehittää monipuolisesti lapsen ryhmätaitoja. Lapsi joutuu liikunnan kautta erilaisiin tilanteisiin ja näin oppii elämän kannalta tärkeitä taitoja. Kuuntelutaidot, vuoron odottaminen, ohjeiden noudattaminen sekä kuhunkin tilanteeseen sopivien toimintatapojen valitseminen ovat taitoja, jotka lapsi oppii liikunnan kautta. Liikunnan kautta lapsi kohtaa erilaisia tunteita sekä näin oppii havainnoimaan ja ymmärtämään niitä. Liikunnan kautta lapsi oppii toimimaan ryhmän jäsenenä ja oppii näin tärkeitä ryhmätöytäitoja. Lisäksi erilaisten ihmisten kanssa toimiminen tulee tutuksi ja sosiaaliset taidot karttuvat entistä enemmän. Kyseiset tekijät

voivat osaltaan selittää liikunnallisesti aktiivisten lasten hyviä oppimistuloksia. (Kantomaa ym. 2013, 14.)

2.3.3 Liikunnan yhteys oppimiseen

Uusimman perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) pohjana toimii oppimiskäsitys, jonka mukaan oppilas on aktiivinen toimija. Oppimiskäsityksen mukaan oppilas oppii asettamaan toiminnalleen tavoitteita ja ratkaisemaan kohtaamiaan ongelmia sekä itsenäisesti että yhdessä muiden kanssa. Oppiminen nähdään tärkeänä osana yksilön kasvua ihmisenä ja yhteisön jäsenenä. Oppimisen kannalta on tärkeää erityisesti kielen, kehollisuuden ja eri aistien käyttö. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014, 17.) Oppimiseen vaikuttavat hyvin monet eri tekijät, jonka vuoksi liikunnan ja oppimisen välistä yhteyttä tulisi-kin tarkastella hyvin kokonaisvaltaisena ja vuorovaikutuksellisenä prosessina. Tutkittaessa pelkästään fyysisen aktiivisuuden ja oppimisen välistä yhteyttä, ei saada oikeaa kuvaa tästä hyvin moniulotteisesta ilmiöstä. (Kantomaa ym. 2013.)

Liikunnan yhteys lasten oppimistuloksiin ja positiiviseen koulumenestykseen on hyvin moniulotteinen ja näin vaikeasti selitettävissä yksinkertaisesti. Liikunta vaikuttaa lapsen kasvuun ja kehitykseen monen eri tekijän kautta, mikä puolestaan heijastuu oppimiseen ja kehitykseen. Liikunta vaikuttaa myönteisesti lasten aivotoimintaan ja niiden kehitykseen, motorisiin taitoihin, vuorovaikutukseen sekä sosiaalisten taitojen kehittymiseen. Näiden lisäksi liikunta vaikuttaa myös muihin tekijöihin, jotka puolestaan heijastuvat lapsen koulumenestykseen. Liikunta vaikuttaa esimerkiksi itsetuntoon ja sen kehittymiseen, lapsen minäkuvaan ja käsitykseen itsestä muun ryhmän jäsenenä. Nämä puolestaan vaikuttavat kouluviihtyvyyteen, joka on yhteydessä oppimiseen ja yleiseen koulumenestykseen. (Kantomaa ym. 2013, 14-15; Sajaniemi & Krause 2012.) Aikaisemmat tutkimustulokset osoittavatkin, että liikunta vaikuttaa myönteisesti myös muissa oppiaineissa selviytymiseen (Jaakkola 2012).

Liikunnallisesti aktiivisilla lapsilla on yleisesti ottaen terveellisemmät ravintotottumukset kuin vähän liikkuvilla ikätovereillaan. Vähän liikkuvat lapset kärsivätkin yleisemmin enemmän lihavuudesta kuin runsaasti liikkuvat lapset. Tutkimusten mukaan lihavuus lapsilla on yhteydessä heikompaan tiedolliseen toimintaan ja oppimiseen sekä runsas energiansaanti on todettu heikentävän lasten tiedollista suoriutumista. (Kantomaa ym. 2013, 15.)

Liikunnan ja oppimisen välisiä yhteyksiä voidaan selittää monen eri tekijän kautta sekä itsenäisesti että yhdessä. Uusimpien tutkimustulosten mukaan lasten motoriset ongelmat,

liikkumattomuus ja lihavuus yhdessä ennustavat huonoa koulumenestystä. (Kantomaa ym. 2013, 15.) Oppimisen edellytykset ja liikkumisen mahdollistaminen erilaisissa ympäristöissä tulisi huomioida jo aivan varhaislapsuudessa, jotta motoriset taidot saavat mahdollisimman hyvät lähtökohdat kehittymiselle (Sajaniemi & Krause 2012). Opettajien ja vanhempien tulisi kiinnittää huomiota lasten motoristen taitojen kehitykseen ja erityisesti kiinnittää huomiota sellaisiin lapsiin, joilla on selkeästi ongelmia niissä. Motorisia taitoja ovat esimerkiksi pallon heitto ja kiinniotto, pyörällä ajo, kynäkäyttö ja kengännauhojen sitominen. Motoristen taitojen kehittämisellä, lasten liikunnan harrastamisella ja ravintotottumuksilla on selkeä yhteys oppimiseen ja myöhempään koulumenestykseen. (Kantomaa ym. 2013, 15.)

Liikunnan ja oppimisen välisiä yhteyksiä tulisi tarkastella kokonaisvaltaisena prosessina, jossa jokainen tekijä vaikuttaa toiseen (Kantomaa ym. 2013, 15). Oppijan oppimisprosessia ohjaavat kiinnostuksen kohteet, arvostukset, työskentelytavat, tunteet sekä kokemukset ja käsitykset omasta itsestä (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014, 17). Tulokset eivät näy välttämättä suoraan vaan ne ovat monen eri tekijän summa. Lapsuuden aikaisella liikunnan harrastamisella on kuitenkin kauaskantoinen ja monipuolinen vaikutus myöhempään kouluikään, nuoruusvuosiin ja aikuisuuteen. (Kantomaa ym. 2013, 15.) Liikunnan avulla voidaan lisäksi oppia ja opetella tunteiden säätelyä. Liikunta auttaa ymmärtämään erilaisia tunnetiloja ja kehittää niiden hallitsemistaitoja. (Saarinen & Kokkonen 2003, 58-59.)

3 LIIKUNTATAITOJEN OPPIMISPROSESSI

Koulun keskeisimpänä tehtävänä on herättää oppilaiden halu elinikäiseen oppimiseen. Liikunnanopetuksen tarkoituksena on tukea näitä tavoitteita tarjoamalla oppilaille sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta yksilön on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. Liikunnanopetuksen tavoitteen taustalla onkin oppilaan motivaatio ja sen edistäminen. Liikunnanopettajan yksi merkittävimmistä haasteista onkin motivaation edistäminen hyvin erilaisista oppilaista koostuneissa ryhmissä. (Jaakkola & Liukkonen 2013, 144.) Liikunnan tehtävänä on kouluissa kasvattaa oppilaita liikkumaan ja liikunnan avulla. Koululiikunnassa huomioidaan kulloinkin oppilaiden sen hetkinen ikä- ja kehitystaso. Oppiminen tapahtuu fyysisesti aktiivisen toiminnan kautta. Yhtenä tärkeänä tavoitteena oppimisprosessille on motoristen perustaitojen oppiminen ja fyysisten ominaisuuksien harjoittelu. (Perusopetuksen opetussuunnitelma 2014, 433.)

3.1 Kehitys ja motoriset taidot

Perinteisen oletuksen mukaan lapsuus nähdään pääosin ihmisen kasvun ja kehittymisen aikakautena. Ihminen kuitenkin kasvaa ja kehittyy yksilönä läpi koko hänen elämänsä ajan. Oppiminen ja kehitys ovatkin elinikäisiä prosesseja, joihin vaikuttaa yksilön biologinen, kulttuurillinen, historiallinen ja sosiaalinen tausta sekä ympäristö. Kehittymistä tapahtuu monella eri osa-alueella, joita ovat muun muassa psyykkinen, sosiaalinen, kognitiivinen sekä yksilön persoonan kehittymisen osa-alue. (Sugarman 2005, 12-14.) Kehittyminen voidaan nähdä jatkuvana vuoristoratana. Siihen liittyy ylä- ja alamäkien vuorottelua. Kehitys on yksilön ja ympäristön vuorovaikutusta. Molemmat vaikuttavat toisiinsa, yksilö ympäristöön ja ennen kaikkea ympäristö yksilöön. Ympäristössä nähdään neljä eri osa-aluetta, jotka vaikuttavat yksilöön. Näitä ovat muun muassa yksilön lähiverkosto, johon kuuluu esimerkiksi perhe, työtoverit, koulukaverit jne. Yhtenä osa-alueena yksilöön vaikuttaa yhteiskunnallinen rakenne, kuten koulutus, politiikka, media, uskonto ja muut yhteiskunnalliset instituutiot. Kulttuuri, kieli ja kansakunta vaikuttavat myös osaltaan yksilön kehittymiseen. (Sugarman 2005, 19-21.)

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan jatkuvaa prosessia, jonka aikana ihmiset oppivat liikuntataitoja (Haywood & Getchell 2009). Motoriset taidot ja niiden oppiminen vaikuttavat myönteisesti myös muuhun oppimiseen. Motoristen taitojen hallitsemisella on vaikutus aivojen kehittymiseen, sillä samat keskushermoston mekanismit vastaavat rinnakkain sekä

motoristen että tiedollisten taitojen ohjauksesta. Motoristen taitojen kehittymisen myötä lapsi pääsee kohtaamaan elinympäristönsä haasteita ja sellaisia tilanteita, joita ei ole aiemmin kohdannut. Näiden selvittäminen puolestaan vaatii lapselta tiedollista kapasiteettia, kuten ajattelua ja ongelmanratkaisua. Liikkumisen myötä lapsi kerää itselleen uusia kokemuksia, jotka kehittävät tiedollista toimintaa ja tukevat kielellistä kehitystä. (Kantomaa ym. 2013, 14.)

Lapsuudessa motorinen kehitys on kaikkein nopeinta. Kehittyminen tapahtuu tällöin perimän sekä ympäristön yhteisvaikutuksesta. Kehittymisen edetessä lapsen taidot paranevat ja vuorovaikutus ympäristön kanssa voimistuu. Vuorovaikutus fyysisen ja sosiaalisen kasvu ympäristön kanssa mahdollistaa lapselle uusien liikuntataitojen oppimisen. Liikkumaan oppiessa lapsi pääsee tutustumaan aiempaa monipuolisemmin kasvu ympäristöönsä ja näin on vuorovaikutuksessa uusien ja erilaisten asioiden kanssa. Uudet asiat ja esineet kannustavat lasta kokeilemaan yhä haastavampia ja monipuolisempia liikkumisen muotoja. Kaikilla lapsilla on mahdollisuus omaksua motorisia taitoja, mikäli he elävät riittävän virikkeellisessä ympäristössä. Jo aivan pienillä lapsilla ilmenee eroja motorisessa kehityksessä sen mukaan, millaisessa ympäristössä he elävät. Lasten motoriseen kehittymiseen vaikuttavat hyvin monet tekijät. Näitä ovat esimerkiksi perimä, ikä, fyysiset ja psyykkiset kehitysvaiheet sekä elintavat, kuten ravinto, uni ja terveys. (Jaakkola 2013, 173-174.)

Motorisen kehityksen ensimmäinen vaihe on refleksitoimintojen vaihe. Tämä vaihe ajoittuu syntymästä ensimmäisen ikävuoden loppuun (Gallahue & Donnelly 2013). Synnynäisten refleksien avulla vastasyntynyt pystyy liikuttamaan itseään. Refleksien tarkoituksena on turvata lapsen hengissä selviytyminen ensimmäisten elinkuukausien aikana. Niiden tehtävänä on myös varmistaa ihmiselle ominaisten liikuntataitojen kehittyminen. Lapsen ensimmäisten kuukausien aikana ilmenevät refleksit ovat esimerkiksi imemis-, hake- mis- ja sukellusrefleksit. (Jaakkola 2013, 174.)

Ensimmäisen ja toisen ikävuoden väliin ajoittuu seuraava motorisen kehityksen vaihe, joka on alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe. Tässä vaiheessa lapsi oppii liikuttamaan kehoaan tahdonalaisesti. (Gallahue & Donnelly 2003.) Kyseisessä kehityksen vaiheessa lapsen suoritukset muistuttavat juoksemisen, heittämisen ja hyppäämisen alkeita. Tyypillistä kehitysvaiheelle on, että suorituksissa on suurta vaihtelua ja erehdyksiä sattuu paljon. (Jaakkola 2013, 174.)

Kolmannen ikävuoden alusta seitsemännen vuoden loppuun ajoittuu kehityksen kolmas vaihe. Tätä vaihetta sanotaan motoristen perustaitojen oppimisen vaiheeksi. (Gallahue &

Donnelly 2003.) Tässä vaiheessa lapsi oppii suurimman osan motorisista perustaidoista. Nämä taidot toimivat pohjana myöhempien lajitaitojen oppimiselle. Kouluikää edeltävät vuodet ovatkin lapsen motoristen perustaitojen oppimisen kulta-aikaa. Lasten onkin tällöin tärkeää saada paljon monipuolista liikuntaa, jotta he voivat harjoitella kyseisiä taitoja. Motoriset perustaidot käsittävät tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. (Jaakkola 2013, 174.) Kyseiset taidot on esitetty alataitoineen alla olevassa taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Motoriset perustaidot (Gallahue & Donnelly 2003)

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
kääntyminen venyttäminen taivuttaminen pyörähtäminen heiluminen kieriminen pysähtyminen väistäminen tasapainoilu	käveleminen juokseminen ponnistaminen loikkaaminen hyppääminen esteen yli laukkaaminen liukuminen harppaaminen kiipeäminen	heittäminen kiinniottaminen potkaiseminen kauhaiseminen iskeminen lyöminen ilmasta pomputteleminen kierittäminen potkaiseminen ilmasta

Kehityksen neljäs vaihe on 7-8 vuoden iässä alkava erikoistuneiden taitojen oppimisen vaihe (Gallahue & Donnelly 2003). Tässä iässä lapset ovat jo oppineet suurimman osan motorisista perustaidoista. Näin he ovat valmiita haastavampien lajitaitojen harjoitteluun ja niiden oppimiseen. Kiinnostus eri urheilulajeja ja niissä tarvittavia lajitaitoja kohtaan myös kasvaa. On tärkeää huomioida, että taitojen oppimisen eri vaiheet eivät tarkoita herkkyyksiaikaa, jotka ohitettuaan lapsella ei olisi mahdollisuuksia oppia edeltäviä taitoja. Vaikka lapsi ei olisi ennen kouluikää oppinut motorisia perustaitoja automaatiotasolle saakka, hän voi oppia ne myöhemmin kehityksessään, mikäli elinympäristö kannustaa harjoittelua sekä tukee kyseisten taitojen kehittymistä. (Jaakkola 2013, 175.)

15-16 ikävuoden tienoilla alkaa motorisen kehityksen viimeinen vaihe. Tätä vaihetta kutsutaan opittujen taitojen hyödyntämisen vaiheeksi ja se kestää koko loppuelämän. Ihmiset ovat valmiita toteuttamaan omia liikuntamotiivejaan erilaisissa liikunta- ja urheiluharrastuksissa. Myös työmatka- ja hyötyliikunnan pohjana toimivat motoriset perustaidot, joiden

avulla ihmiset toimivat arkielämässään. Motorisesta kehityksestä puhuttaessa tulee tiedostaa, että lapsen tai nuoren kalenteri-ikä on usein eri kuin biologinen ikä. Ihmiset kehittyvät eri aikaan ja sen vuoksi ikävaiheet eivät päde kaikissa tapauksissa. On muistettava, että lapsen kehitys on aina hyvin yksilöllistä. (Jaakkola 2013, 175.)

Koulun liikuntakasvatuksen keskeinen tavoite on motoristen taitojen oppiminen. Motoristen perustaitojen hallitseminen on edellytys myöhemmällä iällä harrastettuihin eri liikunta- ja urheilumuotoihin. Aiheesta tehdyissä aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että motoriset perustaidot ovat työkaluja oman yksilöllisen liikunnallisuuden löytämiseen ja sen omaksumiseen. (Gallahue & Ozmun 2006.)

3.2 Liikuntataitojen oppiminen

Oppimisella tarkoitetaan käyttäytymisessä tai ajattelussa havaittavia pysyviä muutoksia (Varstala 2007, 126). Oppiminen on riippuvaista tunteista ja asenteista. Se edellyttää, että oppija itse haluaa oppia kyseisen asian ja hän on kiinnostunut siitä. Syvällisempi asioiden oppiminen ja sisältöjen omaksuminen edellyttää oppijalta tiedollista motivaatiota eli halua oppia ymmärtämään miten asiat ovat. Tiedollinen motivaatio tarkoittaa enemmän kuin vain asioiden muistamista ja niiden hetkellistä ymmärtämistä. Motivaatiolla tarkoitetaan oppijan kykyä ja halua sitoutua oppimisprosessiin pitkäjänteisesti ja syvällisesti. Tällöin oppiminen on kaikkein laadukkainta ja onnistuneinta. Oppimista ei ole tapahtunut vielä silloin kun oppija onnistuu kerran suorittamaan jonkin tietyn opitun asian vaan vasta toistojen myötä asia tai taito voidaan katsoa opituksi. (Puolimatka 2004, 127.)

Motivaatio vaikuttaa ratkaisevasti siihen kuinka paljon ihmisillä on aikaa ja halukkuutta omistautua opittavalle asialle. Motivaation avulla ihmiset pystyvät kehittämään pätevyytensä haluamassaan asiassa sekä ratkaisemaan erilaisia ongelmia. White (1959) kutsuu tätä motivaatiota ”pätevyysmotivaatioksi”. Ulkoiset rangaistukset ja palkinnot vaikuttavat vahvasti ihmisten käyttäytymiseen erilaisissa oppimistilanteissa. Whiten (1959) mukaan pätevyysmotivaatio eli ihmisen sisäiset syyt vaikuttavat kuitenkin myös hyvin voimakkaasti oppimismotivaatioon ja sitä kautta syntyneisiin tuloksiin. (White 1959.) Soini (2008) puolestaan puhuu väitöskirjassaan yksilön sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta. Asiasällöt ovat kummallakin tutkijalla samat. Motivaatiosta käytetyt termit vain poikkeavat toisistaan hieman.

Seuraavassa kuviossa 1 on kuvattu yksittäisen tehtävän oppimiseen liittyvää toimintaketjua. Kuviosta voidaan havaita, että motivaatio ohjaa voimakkaasti oppimista ja tämän jälkeen muut toiminnot ovat seurausta toisistaan.



Kuvio 1. Oppiminen noudattaa pääperiaatteissaan kyseistä toimintaketjua (Eloranta 2013, 222).

Oppimisen kannalta on tärkeää, että asetetut haasteet ovat yksilön näkökulmasta katsottuna vaikeustasoltaan sopivan haasteellisia. Tällä on merkittävä vaikutus oppilaan motivaation kyseistä asiaa kohtaan. Liian helpot tehtävät aiheuttavat oppilaassa ikävystymistä, kun taas liian vaikeat tehtävät aiheuttavat turhautumista. Näiden lisäksi oppilaiden taipumukseen jatkaa ponnisteluja vaikeuksista huolimatta riippuu hyvin pitkälti siitä, ovatko he ”oppimissuuntautuneita” vai ”suoritussuuntautuneita” oppijoita. Oppimissuuntautuneet opiskelijat kaipaavat jatkuvasti uusia haasteita ja he pitävät niiden suorittamisesta. Suoritussuuntautuneet opiskelijat puolestaan pelkäävät enemmän virheiden tekemistä, sen sijaan että olisivat kiinnostuneita uuden oppimisesta. (Dweck 1989.)

Järvinen (2011) on tutkinut väitöskirjassaan konstruktivistista oppimiskäsitystä. Hänen mukaansa oppiminen koulussa nähdään oppilaan toiminnan tavoitteena ja opiskelun myötä oppilaassa tapahtunut muutos tulisi näkyä koulutyön arjessa. Oppilaan tulisi pyrkiä aktiivisen ja omaehtoisen opiskeluun. Tämä edellyttää kuitenkin oppilaalta harjoittelua sekä oman kehityksen ja tason ymmärtämistä. Oppimisympäristön tulee tukea oppilaan kehitystä ja jatkuvaa oppimista. Laadukkaan, toimivan ja oppimista palvelevan oppimisympäristön tulee olla kokeilemiselle, onnistumiselle ja epäonnistumiselle avoin ja turvallinen. Edellä mainitut seikat huomioon ottaen oppilaan kohdalla oppiminen on jatkuvaa ja mielekästä. Kehittymisen myötä oppilas kykenee jäsentelemään tietoaan, soveltamaan oppimaansa ja kykenee arvioimaan osaamistaan. (Järvinen 2011, 41.)

Liikuntataitojen oppimisessa on eroteltavissa kolme erilaista vaihetta, joiden kautta oppiminen edistyy. Nämä vaiheet ovat alkuvaihe eli kognitiivinen vaihe, harjoitteluvaihe eli assosiatiivinen vaihe ja lopullinen oppimisen vaihe eli automaatiovaihe. Näiden vaiheiden avulla voidaan kuvata oppijan suorituksen kehittymistä. On kuitenkin tärkeää ymmärtää,

että vaiheet muodostavat jatkumon, jossa oppilaat kehittyvät harjoittelun edetessä pikkuhiljaa. (Jaakkola 2013, 171.)

Taidon oppimisen alkuvaiheessa oppija pyrkii luomaan itselleen käsityksen siitä, mistä taidon toteuttamisessa on kyse. Hän yrittää luoda opeteltavasta tehtävästä mielikuvan ja hahmottaa tämän kautta asian kokonaisuuden. Oppimisen alkuvaihe vaatiikin oppijalta paljon kognitiivista kapasiteettia eli ajattelutoimintoja. Alkuvaiheessa suoritukset ovat usein hyvin epävarmoja ja niissä tapahtuu paljon vaihtelua. Tämä voi aiheuttaa oppijassa epäluottamusta omaan potentiaaliin ja onnistuneiden suoritusten saavuttamiseen. Taitojen oppimisen alkuvaiheessa tarkkaavaisuus kohdistuu usein oppijaan itseensä sekä kehon sisälle, jolloin liikkeiden säätely tapahtuu pääsääntöisesti tietoisesti. Suoritukset eivät tuolloin ole myöskään kovin taloudellisia tai tehokkaita. Havaintotoiminnot ovat sidottuina harjoitteluun, jolloin kapasiteettia ei jää ympäristön tarkkailuun. Tällöin oppijan huomio ja havainnot eivät kohdistu siihen osaan ympäristöstä tai itse suoritusta, joka olisi oppimisen kannalta oleellisin. Alkuvaiheessa oppija usein selittää joko ääneen puhumalla tai ajatuksissaan itselleen toimintaa ja suoritusohjeita tilanteesta. Tällä hän pyrkii suuntaamaan tarkkaavaisuutensa itse toimintaan. Alkuvaiheessa on tyypillistä, että oppija tuskastuu, sillä hän ei hahmota tehtävän kokonaisuutta tai ei tiedä kuinka jokin liike tulisi suorittaa. Alkuvaiheeseen liittyvistä ongelmista huolimatta kehittyminen on alussa usein hyvin nopeaa. (Jaakkola 2013, 171-172.)

Taidon oppimisen harjoitteluvaiheessa oppija on ratkaissut kognitiiviset ongelmat, jotka vaivasivat häntä alkuvaiheen harjoittelussa ja ymmärtää nyt, mistä taidon suorittamisessa on kyse. Harjoittelun tässä vaiheessa oppijan motivaatio on usein kova, sillä kehittyminen on edelleen nopeaa ja hän tuntee hallitsevansa harjoiteltavan taidon. Motivaatio edistää harjoittelua ja näin lisää toistojen määrää. Harjoitteluvaiheessa suoritusten taso vielä vaihtelee, mutta taidon kehittyessä vaihtelu pienenee jatkuvasti. Tarkkaavaisuuden suuntautuminenkin siirtyy asteittain kehon sisältä sen ulkopuolisiin kohteisiin. Tällöin oppija alkaa kiinnittämään enemmän huomiota muihin elementteihin, kuten tehokkaampien suoritustekniikoiden kokeilemiseen ja ympäristön tarkkailuun. Tarkkaavaisuuden muuttuminen kehon ulkopuolelle mahdollistaa entistä tarkemmat ja taloudellisemmat suoritukset. Energiaa säästyy ja tehokkuus lisääntyy, kun turhien lihasten käyttö vähenee ja keskittyminen kohdistetaan suorituksen kannalta ydinasioihin. Vaikka harjoitteluvaiheessa suoritukset ovatkin jo yhdenmukaisempia ja automatisoituneempia, on oppija tarkkaavaisuus ja havaintotoiminnot pääsääntöisesti edelleen sidottuja oppimistilanteeseen. (Jaakkola 2013, 172.)

Lopullisessa taitojen oppimisen vaiheessa oppija pystyy toteuttamaan opitun taidon automaattisesti. Tällöin muut havaintotoiminnot vapautuvat ympäristön tarkkailuun. Tarkkaavaisuus myös kohdistetaan kehon ulkopuolelle, jolloin liikkeiden säätely on refleksiomaista, nopeaa ja tarkkaa. Suoritusten välillä tapahtuvaa vaihtelua ja tasoeroa on enää hyvin vähän. Luottamus omaan tekemiseen ja tietoon, että pystyy saavuttamaan onnistuneen suorituksen kerta toisensa jälkeen kasvaa. Oppija kykenee taidon lopullisessa vaiheessa suorittamaan kahta tehtävää samanaikaisesti. Tämän mahdollistaa se, että ensisijaista toimintoa keho kontrolloi tiedostamatta eli automaattisesti. Lihaskoordinaation hioutuessa äärimmilleen, liikkeet ovat sujuvia ja tehokkaita. Lihasten välinen koordinaatio on optimaalista, sillä liikkeiden toteuttamiseen ei enää käytetä ylimääräisiä lihaksia. (Jaakkola 2013, 172-173.)

Automaatiovaiheessa oppija kykenee keräämään ympäristöstä sellaista tietoa, joka on suorituksen kannalta oleellista. Saadun tiedon pohjalta hän pystyy ennakoimaan tulevia tapahtumia ja näin varautumaan niihin. Harjoittelun myötä taidot ovat kehittyneet niin paljon, että myös hienomotoriset suoritukset ovat mahdollisia. Automaatiovaiheeseen pääseminen vaatii normaalisti kuitenkin vuosien työn. Perussäännöksi voidaan sanoa, että 10 vuotta tai 10 000 tuntia laadukasta harjoittelua vaaditaan automaatiovaiheen saavuttamiseksi. Suuren harjoittelumäärän vuoksi kouluikäiset lapset ja nuoret pääsevät harvoin missään liikuntataidossa automaatiotasolle. Kouluikäisillä lapsilla liikunnan suurimpana haasteena nähdäänkin taitojen oppimisen alkuvaiheesta ylipääseminen. Tämän jälkeen heidän mielenkiintonsa harjoittelua kohtaan todella vasta lisääntyy. (Jaakkola 2013, 173.)

3.3 Liikuntataitojen opettaminen

Koulun liikuntakasvatuksen yksi keskeisimmistä tavoitteista on uusien liikuntataitojen opettaminen. Viime vuosien aikana tehdyt tutkimukset ovat luoneet paljon uutta tietoa taidon oppimisesta. Uuden tutkimustiedon myötä taidon oppimisen ilmiötä on pystytty analysoimaan aiempaa syvällisemmin. Tutkimuksista saatujen tulosten pohjalta käsitys taidon opettamisesta on kehittynyt merkittävästi. Perinteisen käsityksen mukaan opettaja on uusia asioita opettaessaan toiminut usein seuraavaa kaavaa noudattaen: ohjeet-malli-harjoittelu-palaute. (Jaakkola 2013, 364.) Nykykäsityksen mukaan toiminta kohdistetaan kuitenkin oppimisympäristön luomiseen ja sen muokkaamiseen (Sajaniemi & Krause 2012). Opettajan yksi suurimmista haasteista nykyään onkin riittävän virikkeellisen, konkreettisen ja aidon oppimisympäristön luominen. Toimivassa oppimisympäristössä oppijan tulisi pystyä hyödyntämään aiemmin hankkimaansa osaamista sekä taidon oppimisen

taustatekijöitä, kuten havaintoja ja tarkkaavaisuutta. Kyseinen toimintatapa edustaa konstruktivistista oppimiskäsitystä. (Jaakkola 2013, 364.)

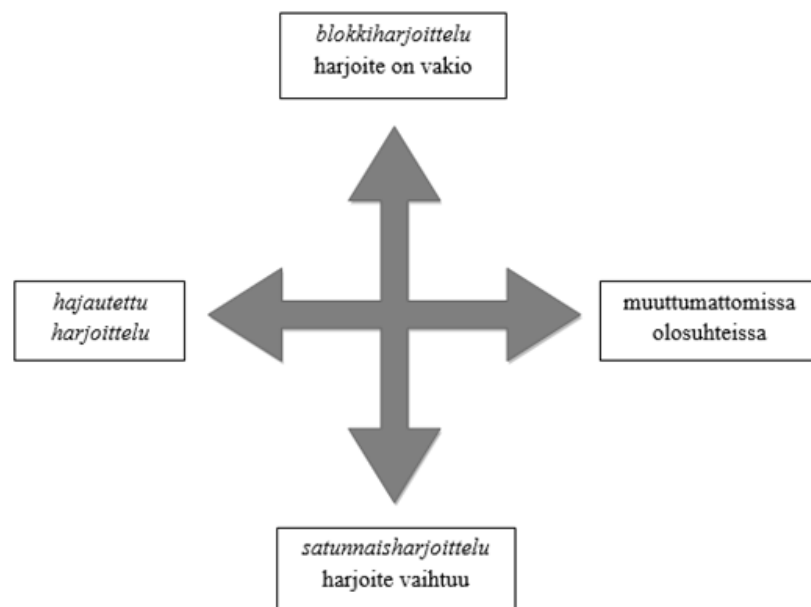
Liikuntataitojen oppimisen lähtökohtana on motivaatio (Hagger & Chatzisarantis 2008). Opettajan tulisikin pystyä luomaan sellaisia oppimisympäristöjä ja tilanteita, jotka motivoivat oppilaita. Hyvänä tavoitteena voidaan pitää hymyn saamista oppilaiden kasvoille heti toiminnan alussa. Liikuntatunnin lähtökohtana tulisi olla sellainen motivaatioilmasto, joka tukee oppilaiden sisäistä motivaatiota ja sen kehittymistä. Tutkimusten myötä on todettu, että tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto tukee parhaiten sisäisen motivaation syntymistä, sillä sen ansiosta oppilaat kokevat toiminnan mielekkääksi ja haluavat osallistua siihen. Nykykäsityksen mukaan liikuntatunnit tulisikin rakentaa lähtökohtaisesti oppilaan motivaatiota palvelevan eikä opettajan. Pitkällä tähtäimellä opettaja voi asettaa liikuntatunneille tiettyjä tavoitteita, joihin toiminnalla ja harjoittelulla pyritään. Liikuntatuntien sisältö ja harjoitteiden konkreettinen toteuttaminen tulisi puolestaan toteuttaa oppilaiden sisäistä motivaatiota kehittäen. Mikäli opettajan tavoite on esimerkiksi heittämisen kehittäminen, voi hän rakentaa oppimisympäristön niin, että erilaisten pelien ja leikkien avulla oppilaat huomaamatta harjoittelevat heittämistä. (Jaakkola 2013, 365-366.)

Liikuntataitoja opitaan vain tekemällä, joten liikuntatunneilla tulisi maksimoida toiminnan määrä. Suurien oppilasryhmien ja välineiden vähyyden vuoksi tämä on usein kouluissa haasteellista. Ympäristö, jossa opetus tapahtuu, tulisikin rakentaa opetuksen ajaksi niin että toiminnan määrän maksimointi on mahdollista ja toiminta turvallista. Tunneilla tulisikin välttää jonottamista ja turhaa odottelua. Sen sijaan olisi hyvä rakentaa useita suorituspaikkoja, jotta mahdollisimman moni oppilas pystyy harjoittelemaan yhtä aikaa. (Jaakkola 2013, 366.)

Opettajan oppimiskäsityksellä on suuri vaikutus siihen millainen liikuntatunnin sisällöstä muodostuu. Behavioristisen oppimiskäsityksen mukaan opettajan toiminta etenee seuraavasti: ohjeiden antaminen – mallisuorituksen näyttäminen – oppijoiden ohjaus harjoittelemaan – palautteen antaminen. Näennäisesti tehokkaalta näyttävä opettamisen malli saa tunnilla aikaan passiivisuutta ja odottelua. Kyseisessä mallissa oppilaat kuuntelevat, katselevat ja siirtyvät, mutta heidän itsenäinen harjoitteluaika jää hyvin lyhyeksi. Tämän vuoksi opettajan tulee käyttää mahdollisimman vähän aikaa omaan toimintaansa ja pyrkiä sen sijaan aktivoimaan oppilaita mahdollisimman tehokkaasti. Oppilaiden liikuntataitojen kehittymisen kannalta on järkevämpää käyttää enemmän aikaa harjoitteluun, kuin kuuntelemiseen sillä aikaa kun opettaja selittää ja näyttää. On kuitenkin muistettava, että

liikuntataitoja opetellessa olisi hyvä hyödyntää mahdollisimman monipuolisia opetusmenetelmiä. Joissakin tilanteissa opettajan selitys ja näyttö opeteltavasta asiasta on tarkoituksenmukaista. (Jaakkola 2013, 367.)

Taitoharjoittelun yksi tärkeimmistä periaatteista on vaihtelu. Taidon oppimisen kannalta on tehokkaampaa vaihdella suoritusympäristöä ja opeteltavia tehtäviä sen sijaan, että tehdään harjoitteet aina samoissa ympäristöissä ja toistetaan samoja tehtäviä. Opeteltavat tehtävät ja harjoitteluympäristö voidaan jakaa nelikenttään sen mukaan, kuinka paljon vaihtelun periaate niissä toteutuu. Blokkiharjoittelulla tarkoitetaan sitä, että harjoite pysyy vakiona eli samana koko harjoituksen ajan. Satunnaisharjoittelulla tarkoitetaan sitä, että oppija harjoittelee useita tehtäviä samanaikaisesti. Kyseisessä harjoituksessa oppija ei toista samaa tehtävää koko ajan vaan tehtävä vaihtuu yhden tai muutaman yrityksen jälkeen. Muuttumattomalla harjoitteella tarkoitetaan, että sama harjoite tapahtuu aina samanlaisessa ympäristössä. Hajautetussa harjoittelussa samaa harjoitetta tai samalla välineellä tehtyä harjoitetta ei puolestaan toisteta monta kertaa peräkkäin. Aikaisemmat tutkimustulokset ovat osoittaneet, että satunnais- ja hajautettu harjoittelu ovat taitojen oppimisen kannalta tehokkaampia harjoittelumenetelmiä kuin blokkiharjoittelu ja muuttumattomissa olosuhteissa harjoittelu. (Jaakkola 2013, 371-372.) Alla olevassa kuviossa 2 on esitetty oppimisen ja suorituksen suhde erilaisiin taitoharjoittelumenetelmiin (Jaakkola 2010).

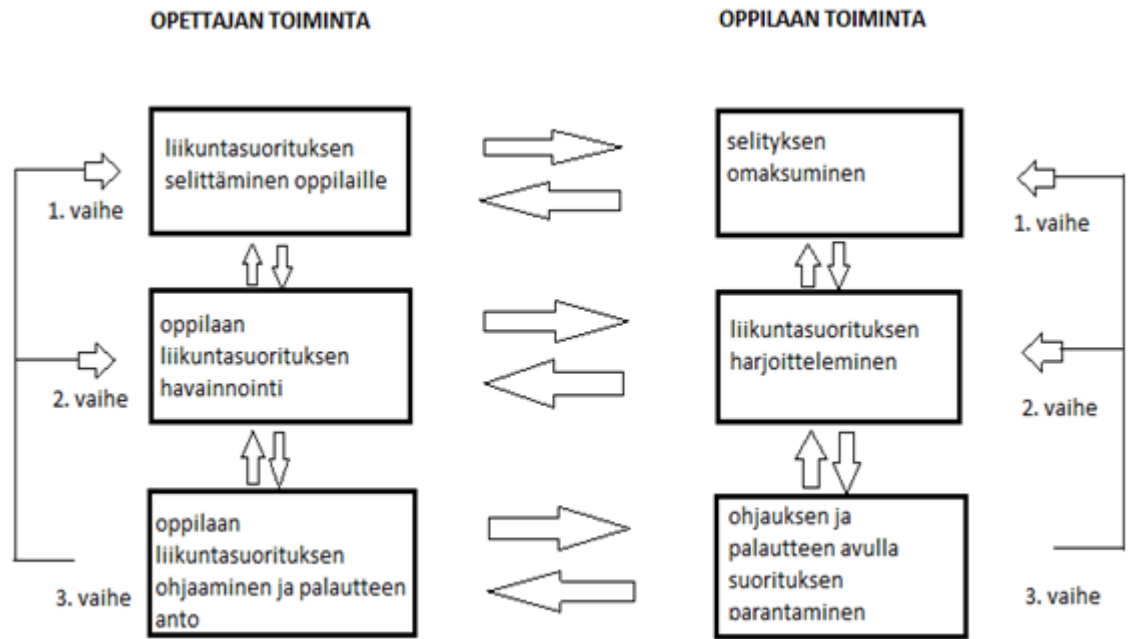


KUVIO 2. Oppiminen ja suoritus suhteessa erilaisiin taitoharjoittelumenetelmiin (Jaakkola 2010).

Liikuntakasvatuksessa tulee huomioida riittävä vaihtelu ja monipuolinen harjoittelu. Pitkällä aikavälillä taitoja opitaan parhaiten yrittämisen ja erehtymisen kautta. Esimerkiksi satunnaisharjoittelussa oppijat tekevät huomattavasti enemmän virheitä kuin blokkiharjoittelussa. Harjoittelun myötä he kuitenkin oppivat huomattavasti enemmän satunnaisharjoittelun kautta verrattuna blokkiharjoitteluun. Liikuntakasvatuksessa riittävän virikkeellinen ympäristö, välineiden monipuolinen käyttö ja suorituspaikkojen hyödyntäminen varmistavat riittävän vaihtelun taitojen oppimisprosessin kannalta. (Jaakkola 2013, 371-373.)

3.4 Opetus-oppimisprosessi

Yleisesti ottaen opetusta voidaan tarkastella opettajan opetustoimintana ja oppimista oppilaan toimintana. Tarkoituksenmukaisempaa ja luonnollisempaa on kuitenkin tarkastella niitä yhtenä kokonaisuutena eli opetus-oppimisprosessina. Oppilaan ja opettajan välisessä vuorovaikutuksessa tulee käydä ilmi opettajan opettamistoiminta ja oppilaan oppimistoiminta. Opettajan ja oppilaan toiminnot linkittyvät toisiinsa, josta myöhemmin muodostuu kokonainen prosessi. Tähän prosessiin kuuluu kolme eri vaihetta. Nämä vaiheet on havainnollistettu kuviossa 1. Prosessin vaiheet ovat riippuvuussuhteessa toisiinsa nähden, kuten kuviossa on esitetty. Tällä tarkoitetaan sitä, että opettamisen ja oppimisen kannalta mikään vaihe ei ole mielekäs ilman muita vaiheita. Opettajan ja oppilaan toiminnot on myös nähtävä vastavuoroisina toisiinsa liittyvinä toimintoina. Toisin sanottuna jokin opettamisen vaihe ilman oppilaan vastaavaa aihetta on epätarkoituksenmukainen. Samalla tavoin oppilaan oppimisvaiheet eli tehtävän selityksen omaksuminen, liikuntasuorituksen harjoittelu sekä ohjauksen ja palautteen saaminen ovat toisistaan riippuvaisia tekoja. Todellisissa opetustilanteissa nämä opetusprosessin eri vaiheet eivät ole näin selkeästi toisistaan erillään, vaan opetuksen aikana ne sekoittuvat toisiinsa. (Varstala 2007, 126-127.) Seuraavalla sivulla olevassa kuviossa 3 nähdään opetus-oppimisprosessin eri vaiheet opettajan ja oppilaan toimintoina (Varstala 2007, 127).



KUVIO 3. Opetus-oppimisprosessin vaiheet opettajan ja oppilaan toimintoina (Varstala 2007, 127).

Jokainen ihminen on yksilö, joten oppiminenkin on hyvin yksilöllistä. Joku oppii parhaiten kuuntelemalla (auditiivisesti), joku näkemällä (visuaalisesti), joku kokeilemalla (kinesteettisesti) ja joku puolestaan lukemalla. Erilaiset oppimisstrategiat tulisi valita yksilöllisesti jokaisen oppilaan kohdalla. Niin kuin aikaisemmin jo totesimme, että oppiminen on tehokkainta silloin kun oppimismenetelmät ovat mahdollisimman monipuolisia ja eri ärsykeitä aktivoivia. Oppimistilanteessa tulee hyödyntää mahdollisimman paljon eri menetelmiä ja niitä tulee vaihdella riittävän usein. Sen vuoksi ei voidakaan sanoa, että jokin tietty opetusmenetelmä olisi huonompi kuin toinen. (Varstala 2008.) Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että oppijan taidot kehittyvät parhaiten silloin kun hän saa ärsykeitä usean eri aistikanavan kautta (Sajaniemi & Krause 2012). Seuraavalla sivulla olevassa kuviossa 4 on esitetty erilaisia menetelmiä, joita opetustilanteesta riippuen voidaan hyödyntää.



KUVIO 4. Oppimisprosessien tunteminen mahdollistaa sen, että opettajat voivat valita määrätietoisemmin oikean tekniikan tiettyjen tavoitteiden saavuttamiseksi (Bransford, Brown & Cocking 1999; Donovan, Bransford & Pellegrino 1999).

Koulumaailmassa on ollut jo useamman vuoden ajan tarjolla perinteisten opetusmenetelmien ohella lukuisia muita menetelmiä. Oppilaat ovat kasvaneet teknologisten laitteiden kanssa, joten he osaavat hyödyntää niiden avulla oppimaansa tietoa. Myös liikunnanopeutuksessa on tarjolla runsaasti erilaisia vaihtoehtoja opettamisen ja oppimisen tueksi. Liikuntataitojen harjoittelua voidaanakin lähestyä yhä useammasta eri näkökulmasta. Parhain tulos oppimisessa kuitenkin saavutetaan kun ärsytetään mahdollisimman montaa eri aistikanavaa monipuolisesti. Oleellista on siis tarjota oppilaalle useita erilaisia oppimismenetelmiä, jotta hän pystyy valikoimaan niistä itselleen parhaiten sopivat tavat. (Bransford ym. 1999; Donovan ym. 1999).

4 MOTIVAATION MERKITYS OPPIMISESSA

Tieteessä motivaatio on yksi ihmisen käyttäytymisen tutkituimmista ilmiöistä. Motivaatiolla tarkoitetaan sellaista toiminnan ärsykettä, joka saa ihmiset tavoittelemaan jotain tiettyä tavoitetta. Tavoite voi olla joko henkilön oma tai yhteisön laatima. Motivaatiossa yhdistyvät ihmisen persoonallisuus sekä kognitiiviset ja sosiaaliset tekijät. Motivaatio toimii energian lähteenä, sillä se saa ihmisen toimimaan tietyllä tavalla. Motivaatio myös kohdistaa ja jäsentää käyttäytymistämme siihen suuntaan mitä pyrimme tavoittelemaan. (Deci & Ryan 1985; Roberts 2001.)

4.1 Sisäinen ja ulkoinen motivaatio

Oppimisprosessin kannalta yksi tärkeimmistä tekijöistä on oppilaan motivaatio. Motivaatio voi muodostua joko ulkoisesta tai sisäisestä motivaatiosta. Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan oppilaaseen kohdistuvia ulkoisia tekijöitä oppimisprosessin kannalta. Esimerkiksi muut ihmiset kuten opettajat tai vanhemmat voivat kohdistaa oppilaaseen ulkoisia paineita oppimiseen liittyen. Ulkopuolelta tuleva tavoite tai palkinto voi synnyttää myös ulkoisen motivaation. Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan aina jostain muualta kuin oppilaasta itsestään lähtevää motivaatiota. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 159.) Teoksessa Kasvatussosiologian teoreetikoita (toim. Aittola 1999, 243.) Peter Jarvis puhuu omistavasta oppimisesta, jolla hän viittaa juuri ulkoiseen motivaatioon.

Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan puolestaan oppilaasta itsestään lähtevää motivaatiota. Sisäinen motivaatio, on motivaatioluokista kaikista voimakkain ja edullisin oppimisprosessin kehittymisen kannalta. Sisäinen motivaatio ruokkii itseään ja näin kehittää oppijaa kaikista tehokkaimmin. (Liukkonen ym. 2007, 159.) Peter Jarvis sen sijaan puhuu olevasta oppimisesta, joka viittaa nimenomaan sisäiseen motivaatioon. (toim. Aittola 1999, 243.) Koetun autonomian määrä ratkaisee sen, muodostuuko motivaatiosta sisäinen vai ulkoinen. Koetulla autonomialla tarkoitetaan itsemääräämisen kokemusta. (Liukkonen ym. 2007, 159.)

4.2 Koettu pätevyys

Mielekkään oppimisen ja erityisesti sen jatkuvuuden kannalta oppilaan kokemat pätevyyskokemukset ovat ensiarvoisen tärkeässä asemassa. Koetulla pätevyydellä tarkoitetaan oppilaan onnistumisen kokemuksia osana oppimisprosessia. Onnistumisen kokemukset ruokkivat motivaatiota ja näin innostavat jatkamaan oppimista eteenpäin. Pätevyyskokemukset ovat tärkeitä kaikessa oppimisessa, olipa opetettava aihe mikä tahansa. Pätevyyskokemuksilla on yhteys minäkäsitykseen, mikä puolestaan voi joko vahvistaa tai heikentää oppimismotivaatiota. Nykykäsityksen mukaan minäkäsitys jaetaan useisiin eri osa-alueisiin, kuten koettuun sosiaaliseen, kognitiiviseen ja fyysiseen pätevyyteen. Opettajan on hyvä ymmärtää muutokset minäkäsityksessä ja koetun pätevyyden merkitys motivaation säilymiselle. Onnistuneet suoritukset, myönteiset kokemukset ja positiivinen palaute ovat tärkeitä koetun pätevyyden ja oppimiseen liittyvän jatkuvuuden kannalta. (Lintunen 2007, 152-154.)

Oppilaan kokeman koetun pätevyyden kannalta oleellista on jokaisen yksilön taitotason mukaiset tehtävät. Vaikka opetettava ryhmä olisikin suuri, tulisi opettajan pystyä eriyttämään oppilaitaan mahdollisimman paljon. Eriyttämisellä tarkoitetaan, että jokaiselle oppilaalle annetaan tämän oman taitotason mukainen tehtävä. Vaikka oppilaat olisivatkin fyysisesti samassa luokkatilassa, voivat he kokea samat tehtävät erilaisina ja eritasoisina kuin muut. (Aittola 1999, 222.)

4.3 Sosiaalinen yhteenkuuluvuus

Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan yksilön tarvetta hakea kiintymyksen, läheisyyden, yhteenkuuluvuuden sekä turvallisuuden tunnetta toisten ihmisten kanssa. Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan myös yksilön luontaista tarvetta kuulua ryhmään, olla hyväksytty ja saada positiivisia tunteita ryhmässä toimimisesta. Sosiaalisesti yhteenkuuluva ryhmä toimii yhdessä, kaikki yksilöt huomioon ottaen ja yhteisillä toimintäsäännöillä. Sosiaalisesti yhteenkuuluvassa ryhmässä jokainen tuntee olevansa tärkeä ja jokainen nauttii yhdessä tekemisestä. Toiminta ja tehtävät ovat jokaiselle mieluisia. Sosiaalisesti yhteenkuuluvalla ryhmällä on itsessään sisäinen motivaatio ja näin toiminta on jatkuvaa. Sosiaalinen ympäristö voi olla oppimista ja motivaatiota edistävää tai sitten heikentävää. Oppimista edistävä sosiaalinen ympäristö tukee yksilön psykologisia perustarpeita kun taas oppimista heikentävä sosiaalinen ympäristö estää ne. (Liukkonen ym. 2007, 160.)

Opettajan toiminnalla ja sillä kuinka oppilaat näkevät opettajansa on suuri merkitys motivaation kehittymiseen sekä sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen. Välittävällä, lämpimällä ja turvallisuuden tunnetta luovalla opettajalla on havaittu olevan merkittävä vaikutus voimakkaaseen motivaation kehittymiseen oppitunneilla. (Liukkonen ym. 2007, 160.)

Sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen vaikuttaa vahvasti jokaisen yksilön kokema käsitys itsestään ryhmän jäsenenä. Mikäli ryhmän jäsenet kokevat itsensä tärkeäksi osaksi muuta ryhmää, muodostuu koko ryhmän ympärille positiivinen henki ja jokainen huomioon ottava ilmapiiri. Tällaisen toiminnan ja ajattelutavan edellytyksenä ovat jokaiselle yksilölle sopivat yksilölliset tehtävät. Opettajan tuleekin osata ottaa huomioon ryhmän eri jäsenten taitotaso ja luoda heille sopivat tehtävät ja suoritustavat, jotta onnistumisen elämyksiä saadaan aikaiseksi. (Demaine 2001, 60-70.)

4.4 Motivaatioilmasto

Motivaatioilmastolla tarkoitetaan toimintaan liittyvää, koettua ilmapiiriä, joka ohjaa toiminnan tavoitetta. Motivaatioilmastolla on merkittävä vaikutus oppilaan motivaatioon ja hyvinvointiin. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 162.)

Motivaatioilmasto jaetaan tehtävä- tai minäsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Minäsuuntautuneessa motivaatioilmastossa oppilaiden välinen vertailu, kilpailu sekä suoritusten lopputulokset korostuvat. Minäsuuntautuneella motivaatioilmastolla on koettu olevan yhteys alhaiseen oppimismotivaatioon, viihtyvyyteen sekä ryhmän yhteiseen toimintaan ja sosiaalisiin suhteisiin ryhmän jäsenten välillä. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa korostuu puolestaan yhdessä tekeminen, yhteisten päämäärien asettaminen ja niiden eteen työskenteleminen, jokaisen huomioiminen sekä positiivisten kokemusten, elämysten ja onnistumisten tavoittelu. Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on havaittu olevan merkittävä vaikutus ryhmän sosiaalisten suhteiden syntymiseen sekä myönteiseen oppimismotivaatioon. (Liukkonen ym. 2007, 162-163.)

Jacksonin (1968, 10) mukaan koulu on toimintaympäristö, jossa oppilaiden edellytetään tulevan vuosikausia toimeen tiettyssä sosiaalisessa ryhmässä. Tämä sosiaalinen ryhmä luo yksilölle eli oppilaalle tiettyjä vaatimuksia omaa toimintaa kohtaan. Sosiaalisen ryhmän kukin jäsen joutuu olemaan valvonnan, vertailun, arvioinnin, kiitoksen sekä moitteiden kohteena. Oppilaat toimivat tiettyjen ennalta sovittujen toimintaperiaatteiden ja sääntöjen mukaan. Samassa sosiaalisessa ryhmässä toimivilla jäsenillä on usein samat päämäärät eri osa-alueissa, kuten tieto- ja käyttäytymistavoitteissa. (Antikainen, Rinne & Koski 2013,

252.) Yhteistoiminta ryhmän sisällä ja toisten auttaminen lisäävät puolestaan yksilön autonomian kehittymistä. Autonomialla puolestaan on havaittu olevan merkittävä vaikutus yksilön motivaatioon. (Liukkonen ym. 2007, 166.)

Tulevaisuudessa oppilaat hyötyisivät parhaiten tehtäväsuuntautuneesta oppimiskäsityksestä, jonka mukaan opettajat suosisivat yhteistoiminnallisia tehtäviä ja tavoitteita opetusideologiassaan. Jo opettajankoulutuksessa tulisi painottaa tehtäväsuuntautunutta ilmapiiriä eri opetustilanteissa, jotta tulevaisuuden opetusmenetelmät saataisiin muutettua tehtäväpainotteisiksi eri oppiaineissa. (Giroux & McLaren 2001, 240-245.)

4.5 Liikuntasuhde

Tuomas Zacheus on tutkinut väitöskirjassaan (Zacheus 2008) ihmisten liikuntasuhdetta ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Zacheuksen mukaan jokainen ihminen muodostaa elämänsä aikana jonkinlaisen suhteen liikuntaan. Osa ihmisistä ei ole missään tekemisissä liikunnan kanssa. He eivät siis harrasta itse liikuntaa, eivät kuulu mihinkään seuratoimintaan, eivät seuraa eri urheilulajeja eivätkä kuluta rahaa liikuntaan. Jotkut toiset ihmiset ovat puolestaan liikunfafanaatikkoja eli he harrastavat itse paljon ja kovaa liikuntaa, ovat mukana seuratoiminnassa, seuraavat aktiivisesti urheilulajeja ja kuluttavat paljon rahaa liikuntaan. Yksilöllinen vaihtelu ihmisten välillä on kuitenkin suurta ja suurin osa ihmisistä sijoittuu näiden kahden ääripään väliin. On kuitenkin muistettava, että jokaisella ihmisellä on oma liikuntasuhteensa riippumatta siitä harrastaako hän itse liikuntaa, kuuluuko seuratoimintaan, seuraako urheilua tai kuluttaako rahaa liikuntaan. Mikäli joku ihminen ei lainkaan ole mukana missään liikuntaan liittyvässä asiassa, ei se tarkoita etteikö kyseisellä henkilöllä ole liikuntasuhdetta. Liikuntapassiivisuudesta huolimatta henkilölle on muodostunut yksilöllinen liikuntasuhde, mutta se on kenties liikuntakielteisyyden sävyttämä. Liikuntasuhde käsittää siis paljon muutakin kuin fyysistä suorittamista. Jokaisella henkilöllä liikuntasuhde on yksilöllinen ja se on voinut muodostua elämäntilanteiden mukaan eri tekijöistä. Liikuntasuhde ei siis koske vain nykyhetkeä vaan siihen vaikuttavat koko yksilön liikuntahistoria ja mahdolliset avainkokemukset tai -tapahtumat koko elämänkaaren aikana. (Zacheus 2008, 27-28.)

Suomessa oppivelvollisuus kestää yhdeksän vuoden ajan, joten lapset ovat koululiikunnassa mukana ainakin tuon ajan. Koululiikunnan merkitys lasten liikuttajana, asenteiden muokkaajana sekä fyysisesti aktiivisen ja liikunnallisen elämäntavan kehittäjänä onkin

merkittävä. (Wallhead & Buckworth 2004). Liikunta-aktiivisuuden taustalla vaikuttavia tekijöitä ei ole selvitetty tarpeeksi, mutta ilmeistä on että motivaatiotekijöillä on merkittävä yhteys liikunnan harrastamiseen ja positiiviseen liikuntasuhteeseen. Koulun liikuntatunnit ovat puolestaan avainasemassa yksilön liikuntamotivaation ja sitä seuraavan liikuntasuhteen kehittämisessä. Motivaation ja liikuntasuhteen kehittyminen myönteiseksi edellyttää oppilaan kokemia pätevyyskokemuksia liikuntatunneilla. Mitä pätevämmäksi oppilas kokee itsensä liikuntatunnilla, sitä enemmän hänellä on myönteisiä asenteita, ajatuksia ja kokemuksia liikuntaa kohtaan. (Carpenter & Morgan 1999; Kavussanu & Roberts 1996.) Positiivinen asenne koululiikuntaa kohtaan ja viihtyminen liikuntatunneilla lisäävät oppilaan liikunta-aktiivisuutta myös vapaa-ajalla. (Soini 2008, 16). Koululiikunta muokkaa vahvasti yksilön liikuntakäsitystä, mikä puolestaan vaikuttaa liikuntasuhteen muodostumiseen. Koulun liikuntatunnit voivat tarjota joko positiivisia tai negatiivisia kokemuksia oppilaalle. Nämä kokemukset puolestaan vaikuttavat oppilaan myöhempään liikuntasuhteeseen ja näin koko hänen loppuelämänsä liikunta-asenteeseen. (Soini 2008.)

5 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla motivaation merkitystä taidon oppimisessa ja sitä, kuinka koulun liikuntakasvatus vaikuttaa yhdeksäsluokkalaisten liikuntamotivaatioon.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa koulukohtaista ja ajankohtaista tietoa toimeksiantajan (Tenetin koulu) käyttöön heidän oppilaidensa liikuntamotivaatioon ja taidon oppimiseen vaikuttavista tekijöistä. Työn tilaaja saa sellaista tietoa, jota se voi hyödyntää suunnitellessaan koulun sisäistä liikuntakasvatusta ja koululiikuntakäytäntöjä. Opinnäytetyön avulla he voivat kehittää koko koulun liikunnanopetusta tai yksittäiset liikunnanopettajat voivat kehittää omia työskentelytapojaan. Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää tutkielman tekijän ammatillisuutta ja tieteellisen kirjoittamisen taitoja. Se myös monipuolistaa ja syventää tietämystä liikunnan merkityksestä. Liikuntaosaaminen kehittyy opinnäytetyön kautta ja ymmärrys lasten- ja nuorten liikuntaosaamisesta kasvaa. Pedagoginen- ja liikuntadidaktinen osaaminen painottuvat opinnäytetyössä. Erityisesti ymmärrys koululiikunnasta kasvaa. Lisäksi käsitys lasten ja nuorten liikunnanopettamisesta saa monipuolisuutta ja ammatillisuutta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa uutta tietoa Kajaanin ammattikorkeakoulun käyttöön. Tutkielman kautta ammattikorkeakoulu saa ajankohtaista tietoa koululiikunnasta.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Millainen yhteys motivaatiolla on oppilaiden taidon oppimiseen?
2. Miten oppilaat ovat kokeneet liikuntataitojensa kehittyneen peruskoulun aikana?
3. Miten koulun liikuntatuntien motivaatioilmasto ja opettajan toiminta ovat yhteydessä oppilaiden liikuntamotivaatioon?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyöni toteutuksen. Ensimmäiseksi tuon esiin toimeksiantajan ja esittelen kohdejoukon. Tämän jälkeen avaan opinnäytetyöni metodologiaa menetelmät kappaleessa sekä esittelen aineiston keruun hankintamenetelmän ja avaan kuinka lopulta analysoin aineiston. Lopuksi vielä esittelen opinnäytetyöni keskeiset käsitteet ja tutkielman teoreettisen viitekehyksen.

6.1 Toimeksiantaja

Opinnäytetyöni toimeksiantajana on Sotkamon kunta ja siellä sijaitseva Tenetin koulu. Sotkamo on pieni kunta Kainuussa, joka on tunnettu erinomaisista liikunta- ja urheilumahdollisuuksistaan. Sotkamon kunnan opetustoimessa on yhteensä kahdeksan peruskoulua, seitsemän alakoulua ja yksi yläkoulu. Lukuvuonna 2014-2015 peruskoulun luokilla 1-6 oli yhteensä 687 oppilasta ja luokilla 7-9 oli 345 oppilasta. (Sotkamo - perusopetus.) Opinnäytetyöni tilaajana toimi Sotkamon kunnassa sijaitseva Tenetin yläkoulu. Tenetin koulussa on 345 oppilasta ja se on valmistunut vuonna 1966 (Sotkamo – Tenetin koulu).

Tenetin koulu valikoitu opinnäytetyöni toimeksiantajaksi, sillä koulussa opettavat liikunnanopettajat olivat kiinnostuneita aiheesta ja halusivat olla mukana opinnäytetyöprosessissa. Aihe oli ajankohtainen heidän sen hetkiseen liikunnanopetukseensa ja toimeksiantajalla oli mahdollista järjestää yhdeksäsluokkalaisille oppilaille mahdollisuus koulupäivän aikana osallistua haastateltaviksi. Kiinnostusta opinnäytetyön tilaamiselle tuli myös muutamalta Kajaanissa sijaitsevalta koululta, mutta lopulta Tenetin koulu sopi käytännön järjestelyiden ja aineiston keruun vuoksi luontevimmalta ja sopivimmalta toimeksiantajalta.

6.2 Kohdejoukko

Tutkimukseni kohdejoukkona ovat Sotkamon kunnassa sijaitsevan Tenetin yläkoulun yhdeksäsluokkalaiset oppilaat. Kyseisen luokkatason perusteena on se, että tämän ikäisten oppilaiden voidaan ajatella olevan kognitiivisesti riittävän kypsiä ymmärtämään teema-haastattelun sisältämät kysymykset ja niiden taustalla vallitsevat ilmiöt (Soini 2006, 39). Otin sähköpostitse yhteyttä kyseisen koulun tyttöjen liikunnan- ja terveystiedon opetta-

jaan. Tiedustelin häneltä halukkuutta lähteä mukaan opinnäytetyöprojektiin. Opinnäytetyötäni varten tarvitsin yhdeksäsluokkalaisia oppilaita, jotka olivat innokkaita osallistumaan koululiikuntaa koskevaan teemahaastatteluun. Alustavan kyselyn mukaan heti ilmoittautui viisi oppilasta halukkuutensa osallistua haastatteluun. Päätimme sopia yhteistyöstä ja näin opinnäytetyöni toimeksiantajaksi tuli Sotkamon kunta ja Tenetin yläkoulu. Opinnäytetyössäni olen kiinnostunut yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden liikuntamotiivista ja sen yhteydestä taidon oppimiseen koulun liikuntatunneilla. Asiaa tarkastellaan yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen ja poikien näkökulmasta. Näin opinnäytetyölle asetettu kohdejoukko on perusteltua.

Opinnäytetyön yhtenä kiinnostuksen kohteena on koulun liikuntatuntien motivaatioilmaston yhteys oppilaiden viihtyvyyteen ja myönteisen liikuntasuhteen kehittymiseen. Tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita yläkouluikäisten lasten liikuntamotivaation kehittymisestä ja koulun liikuntatuntien motivaatioilmaston merkityksestä motivaatiokehityksessä. Aikaisempien tutkimustulosten perusteella oppilaiden liikuntamotivaatioon ja myönteisen liikuntasuhteen kehittymiseen vaikuttavat voimakkaasti koulun liikuntatunneilla koetut onnistumiset, pätevyyden kokemukset, hyväksytyksi tuleminen ja tehtäväsuuntautuneet harjoitusmenetelmät. (Soini 2006.)

Opinnäytetyöhöni osallistuneita haastateltavia henkilöitä oli yhteensä yhdeksän. Haastateltavien määrä on perusteltua, sillä tutkimuksellani ei pyritä yleistettävän tiedon luomiseen vaan siinä tarkastellaan tapauskohtaisesti yhden koulun oppilaita. Kaikki haastateltavat henkilöt olivat yhdeksäsluokkalaisia eli iältään 15-16-vuotiaita. Osallistuneista kuusi oli tyttöjä ja kolme poikia. Kaikki he kävivät samaa koulua. Lisäksi haastateltavista kaikki olivat olleet kyseisessä koulussa seitsemännestä luokasta asti. Kaikki olivat myöskin asuneet syntymästään saakka kyseisellä paikkakunnalla. Haastateltavista neljä oli käynyt alakoulun isossa tai keskisuudessa koulussa ja kaksi heistä oli ollut pienessä kyläkoulussa. Yläkoulun aikana heitä on opettanut useampi liikunnanopettaja.

Ennen haastatteluiden aloittamista pyysin oppilaita hieman kertomaan itsestään ja omasta liikuntataustastaan. Näin kartoitin itselleni haastateltavien suhdetta liikuntaan ennen varsinaista aineiston keruutilannetta. Haastateltavat oppilaat kertoivat hyvin yhtä mielisesti olleensa itse aina hyvin liikunnallisia. Heillä kaikilla oli myös aina ollut vahva ja myönteinen liikuntasuhde. Liikunnallisuus näkyi heidän elämäntavassaan ja arkipäiväisissä valinnoissaan. Liikunnan harrastaminen koettiin kuitenkin myös elämäntilanteesta ja asuinympäristöstä riippuvaiseksi. Haastateltavat kokivat, että asuinympäristön liikunta-

mahdollisuudet vaikuttivat vahvasti heidän liikuntakäyttäytymiseensä ja harrastuneisuuteensa. Lähellä liikuntapalveluja asuvat oppilaat kertoivat harrastavansa päivittäin liikuntaa. Syrjäseudulla asuvat oppilaat puolestaan kertoivat, että olisivat halukkaita liikkumaan enemmänkin, mutta asuinympäristön liikuntapalvelut ja -paikat eivät tarjonneet siihen mahdollisuutta. Kaikki oppilaat olivat yhtä mieltä siitä, että liikuntapaikkojen kunto vaikutti merkittävästi eri lajien harrastamiseen. Kaikki haastateltavat kertoivat vanhempiensa ja muun perheen suhtautuvan myönteisesti liikunnan harrastamiseen. Perheen liikunnallisella elämäntavalla ja liikuntaan kannustamisella koettiin olevan tärkeä yhteys omaan liikumiseen ja liikuntasuhteen muodostumiseen. Vanhempien kannustaminen ja rohkaisu koettiin merkittäväksi tekijäksi.

6.3 Menetelmät

Opinnäytetyöni metodinen lähestymistapa on tapaustutkimus. Tapaustutkimus eli case study voidaan määritellä empiiriseksi tutkimukseksi, joka käyttää monipuolisia ja monella tavalla hankittuja tietoja tutkimalla nykyistä tapahtumaa tai toimivaa ihmistä jossakin tietyssä ympäristössä. Tapaustutkimukselle ominaista on, että tutkittavasta tapauksesta pyritään hankkimaan monipuolisesti ja monella eri tavalla tietoja. Tapaustutkimuksella pyritään ymmärtämään ilmiötä entistä syvällisemmin. (Metsämuuronen 2006, 90-91.)

Tapaustutkimuksella pyritään lisäämään ymmärrystä tutkittavasta kohteesta tai ilmiöstä. Se on todellisuuden tulkintaa ja tutkimukselliselta lähestymistavaltaan monimuotoista. Tapaustutkimukselle tyypillistä on, että se käy aktiivista vuoropuhelua teorian ja empirian välillä synnyttäen tarkasteltavasta ilmiöstä uutta tietoa. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001, 168.) Tapaustutkimus voidaan nähdä ongelmanratkaisijana, joka pyrkii ymmärtämään tutkittavaa kohdetta sen omassa ympäristössään. Tutkijan keskeisenä tehtävänä on koota tietoa tutkittavasta asiasta. Tapaustutkimukselle tyypillistä on, että siinä tarkastellaan jotain tiettyä toimintaa ja pyritään löytämään siitä käytännöllistä ja arkielämää koskevaa tietoa, joka on usein sellaisenaan otettavissa käyttöön. (Syrjälä & Numminen 1988, 5, 171.) Tapaustutkimuksen luonteen kannalta on tärkeää, että tutkija määrittelee tapauksen, johon tutkimus kohdistuu ja sen valintakriteerit. Tutkimusprosessi tulee myös kuvata tarkoin, jotta lukija ymmärtää kuinka tehtyihin johtopäätöksiin on päädytty. Tutkimuksen luotettavuutta ja sovellettavuutta arvioidaan prosessin kuvauksen ja määrittelyn perusteella. (Saarela-Kinnunen & Eskola 2001, 160-162.)

Keräsin tutkimusaineistoni kahdella teemahaastattelulla. Valitsin teemahaastattelun tutkimukseni aineistonkeruumenetelmäksi, koska se antaa haastateltavalle mahdollisuuden kertoa avoimemmin kokemuksistaan ja ajatuksistaan verrattuna strukturoituihin haastattelumenetelmiin. Teemahaastattelussa tutkittavat henkilöt pääsevät puhumaan kokemuksistaan ja käsityksistään vapaamuotoisesti, jolloin kerätty aineisto edustaa tutkittavien puhetta sekä heidän kertomuksiaan. (Eskola & Suoranta 1999, 88). Haastattelun yksi hyvä puoli onkin sen joustavuus, haastattelija voi tarvittaessa toistaa kysymykset, oikaista väärinkäsityksiä ja käydä tarkentavaa keskustelua tiedonantajan kanssa. Haastattelun tärkein tehtävä on saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta tai ilmiöstä. Tämän vuoksi onkin perusteltua antaa haastattelukysymykset tai aiheet tiedonantajille tutustuttavaksi jo hyvissä ajoin etukäteen ennen varsinaista haastattelutilannetta. Haastattelun onnistumisen ja tutkimuskysymyksien kannalta olennaisen tiedon saamisen vuoksi on suositeltavaa, että tiedonantajat voivat tutustua kysymyksiin, teemoihin tai ainakin haastattelun aiheeseen etukäteen. On myös eettisesti perusteltua kertoa tiedonantajille mitä aihetta haastattelu käsittelee. Tällöin haastateltavat voivat myös itse arvioida sitä, onko heillä annettavaa kyseiselle tutkimusaiheelle. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 73.)

Teemahaastattelussa eli puolistrukturoidussa haastattelussa edetään tiettyjen keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Metodologisesti teemahaastattelussa korostetaan ihmisten tulkintoja asioista ja ilmiöistä sekä heidän asioille antamiaan merkityksiä ja sitä, miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48.) Teemahaastattelulle on tyypillistä, että haastattelun aihepiirit eli teema-alueet ovat haastattelutilanteessa tiedossa, mutta kysymysten tarkka esittämismuoto ja järjestys muotoutuvat itse haastattelutilanteessa. Kasvatus- ja yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa teemahaastattelu on yleinen aineiston keruumenetelmä, sillä se vastaa hyvin monia kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 195.)

Teemahaastattelussa pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun tai tutkimustehtävän mukaisesti. Periaatteessa etukäteen valitut haastattelun teemat perustuvat tutkimuksen viitekehykseen eli tutkittavasta ilmiöstä jo tiedettyihin seikkoihin. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 75.) Haastattelutilanteessa teemat toisaalta ohjaavat keskustelua tutkimuksen kannalta merkittävien ilmiöiden suuntaan. Näin haastattelija saa kerättyä aineiston keruutilanteessa olennaista tietoa tutkimuskysymysten kannalta. Haastattelurungon sisältämien (liite 3) teema-alueiden kysymykset laadin tutkimukseni viitekehyksen, teoriaosuuden, lähdekirjallisuudesta kumpuavien kysymysten

ja omien ennakkokäsitysteni pohjalta. Haastattelurungon testasin etukäteen kahdella yhdeksäsluokkalaisella oppilaalla. Haastattelurunko toimi hyvin ja siihen ei tarvinnut tehdä kuin muutama pieni tarkennus aihealueiden ymmärtämisen helpottamiseksi. Lisäksi harjoittelin teemahaastattelun pitämistä pienelle ryhmälle ja tein harjoitus haastattelun kolmelle yhdeksäsluokkalaiselle nuorelle kahta viikkoa ennen varsinaista haastattelutilannetta. Samalla testasin välineitä, joita ajoin käyttää haastattelun nauhoittamiseen. Kyseiseen testihaastatteluun osallistuneet haastateltavat eivät osallistuneet varsinaiseen haastatteluun, jonka tein opinnäytetyötäni varten.

6.4 Aineiston keruu

Kävin henkilökohtaisesti etukäteen 19.2.2016 esittäytymässä koululla ja kertomassa oppilaille opinnäytetyöstäni. Esittelin heille aiheeni, opinnäytetyöni tarkoituksen ja aineistonkeruumenetelmän. Näin he saivat jo hyvissä ajoin ennen haastattelutilannetta kattavan kuvan opinnäytetyöstäni. Tämän tapaamisen yhteydessä jaoin oppilaille haastattelulupalomakkeen (liite 1) ja haastattelurungon (liite 3). Varmistin vielä, kuinka moni oli halukas osallistumaan haastatteluun. Kuusi oppilasta ilmoitti varmuudella osallistuvansa ja muutama vielä jäi miettimään. Osallistuminen perustui täysin vapaaehtoisuuteen. Pyysin vielä kirjallisen tutkimusluvan koulun rehtorilta ennen haastatteluihin ryhtymistä (liite 2).

Ensimmäisen teemahaastattelun toteutin ryhmähaastatteluna koulun tiloissa 26.2.2017, haastateltaville oppilaille tutussa luokahuoneessa. Haastatteleman yhdeksäsluokkalaiset olivat oppilaina kyseisessä koulussa. Haastatteluajankohdan sovoin etukäteen heidän luokanvalvojansa kanssa. Lisäksi kävin etukäteen esittäytymässä koululla ja kertomassa henkilökohtaisesti tuleville haastateltaville tutkimusaiheeni sekä haastattelussa käsiteltävät teemat ja aihealueet. Näin haastateltavat pystyivät arvioimaan, onko heillä riittävästi annettavaa kyseiselle tutkimusaiheelle. Haastattelutilanne oli pituudeltaan reilun puoleentoista tunnin mittainen ja nauhoitin sen kokonaisuudessaan myöhempää litterointia sekä analysointia varten. Nauhoitusvälineinä käytin kameraa ja tietokonetta.

Ensimmäisellä haastattelukerralla sain kerättyä hyvin tutkimusaineistoa, mutta päätin kuitenkin vielä järjestää toisen teemahaastattelun, jotta sain varmistettua haastattelumateriaalin riittävyyden ja laadukkaan aineiston saamisen tutkimuskysymyksiäni varten. Toinen teemahaastattelu pidettiin 16.3.2016 ja haastateltavat olivat saman koulun yhdeksäsluokkalaisia oppilaita. Haastatteluun osallistui yhteensä kolme oppilasta, kaksi poikaa ja yksi

tyttö. Haastattelu toteutettiin kirjastolla ja se oli ensimmäisen haastattelun tavoin ryhmähaastattelu. Molempien haastatteluiden osalta toimin samalla tavoin. Haastateltavat saivat etukäteen teemahaastattelurungon ja vanhemmilta pyydettiin kirjallinen lupa haastatteluun osallistumisesta.

Opinnäytetyöni on tutkimustavaltaan tapaustutkimus, sillä se kohdistuu yhteen tiettyyn yläkouluun ja sen oppilaisiin. Tapausta tutkitaan todellisessa toimintaympäristössä ja ilmiöstä kerätään tietoa sellaisilta oppilailta, jotka ovat haastattelutilanteen aikana yhdeksännellä luokalla. Opinnäytetyön kautta saatu tieto pyritään siirtämään takaisin todelliseen toimintaympäristöön eli koulun liikuntatunneille ja näin kehittämään liikuntakasvatusta eteenpäin. Vaikka opinnäytetyöllä ei pyritäkään yleistettävän tiedon saavuttamiseen, hyötyvät myös muutkin koulut ja liikuntaa opettavat opettajat opinnäytetyön kautta saadusta tiedosta.

Molemmat haastattelut toteutin vapaamuotoisena teemahaastatteluna. Haastattelun alussa kävin vielä kaikki teemat läpi haastateltavien kanssa. Haastattelutilanteessa etenimme pääpiirteissään teemahaastattelurungon (LIITE 3) mukaisesti kysymysten esittämisyjärjestyksen ja -tavan osalta. Tarvittaessa kuitenkin saatoimme palata käsittelemään esimerkiksi jotakin tiettyä teema-aluetta, mikäli keskustelu haastateltavien kanssa sitä vaati. Haastateltavat saivat kertoa vapaamuotoisesti ja avoimesti omista näkemyksistään ja kokemuksistaan. Teemat ja haastattelukysymykset ohjasivat kuitenkin keskustelua haluttuun suuntaan.

Rajasin kohdejoukon valinnan yhdeksäsluokkalaisiin oppilaisiin, sillä aikaisempien tutkimusten mukaan heidän iässään suomalaisilla nuorilla tapahtuu notkahdus liikunnan harrastamisessa (Välimaa, Ojala, Tynjälä, Vuori, Villberg & Kannas 2007). Aiheen rajaamista lisäsi myös oma kiinnostukseni tutkia juuri yläkoulun oppilaita. Opinnäytetyöhöni osallistumisen kriteerinä oli, että haastateltavien tuli olla yhdeksäsluokkalaisia tyttöjä ja poikia. Haastattelemalla nimenomaan yhdeksäsluokkalaisia varmistin sen, että opinnäytetyöhöni osallistuneet henkilöt olivat iältään ja kouluasteeltaan tutkimukseni kannalta sopivia. Haastattelemalla yhdeksäsluokkalaisia varmistin myös sen, että heillä oli varmasti oma-kohtaista käytännön kokemusta ja näkemystä koulun liikuntatunneista ja niihin osallistumisesta oppilaiden näkökulmasta.

Opinnäytetyöni aihe ja kohdejoukko on perusteltua, sillä aikaisempien tutkimustulosten mukaan peruskouluikäisten lasten ja nuorten koululiikuntakokemukset ovat merkittävässä asemassa liikuntasuhteen muodostumisessa ja myöhemmin aktiivisen elämäntavan

omaksumisessa (Välimaa ym. 2007). Opinnäytetyölle valikoitunut oppilaiden näkökulma on aiheesta tehtyjen tutkimusten ja kirjallisuudesta kumpuavien kontekstien mukaan myös perusteltua. Opinnäytetyössäni tarkastellaan oppilaiden näkökulmasta liikuntatuntien sisältöä sekä liikunnanopettajan roolia ja toimintatapoja liikuntakasvatuksen toteuttajana. Opettajan rooli liikuntatunneilla on ennen kaikkea mahdollistaa positiivisten liikuntakokemusten syntyminen ja kasvattaa näin oppilasta liikunnalliseen toimintakulttuuriin. Opettajalla on merkittävä vaikutus liikuntatuntien sisältöjen ja niiden ilmapiirin muodostumisessa. Liikuntamotivaatiota kehittäväällä liikuntakasvatuksella opettaja vaikuttaa oppilaiden liikuntasuhteen muodostumiseen ja näin aktiivisen elämäntavan omaksumiseen aina aikuisikään saakka. (Hakala 1999, 108.)

6.5 Aineiston analysointi

Nauhoitin molemmat ryhmähaastattelut kameralla sekä tietokoneella. Käytin varmuuden vuoksi kahta eri tallennusmenetelmää, jotta sain varmasti koko haastatteluaineiston talteen. Tämän jälkeen litteroin haastatteluaineistot sanasta sanaan paperille ja yhdistin ne yhdeksi isoksi aineistoksi. Haastatteluaineistoa oli yhteensä viisi tuntia ja purettua haastatteluaineistoa tuli kaiken kaikkiaan 166 sivua. Kävin kirjoitetun aineiston huolellisesti läpi, jotta sain muodostettua itselleni kokonaiskuvan materiaalista. Tämän jälkeen järjestin aineiston uudelleen teemahaastattelurungon sisältämien kysymysten mukaisesti. Joissakin tekstikohdissa saattoi olla vastauksia useampaan eri kohtaan, joten siirsin vastauksia kuhunkin teema-alueeseen sopivaksi. Näin sain jaoteltua aineiston loogiseen muotoon ja kuhunkin teema-alueeseen kohdistetut vastaukset oikeisiin paikkoihin. Koodasin haastattelut ja tekstikohdat koodeilla Op 1 - Op 9. Koodi Op tarkoittaa haastateltua oppilasta.

Analyysitapana käytin teemoittelua (Eskola & Suoranta 1999, 175-186). Aineiston kävin kokonaisuudessaan läpi teemoittain. Jaoin aineiston kuhunkin teemaan alleviivauksia ja yhdistelyjä hyväksi käyttäen. Aineistosta pyrin löytämään tutkimukseni kannalta oleelliset asiat. Analysointia ja vastausten keräämistä ohjasivat tutkimuskysymykseni. Pyrin löytämään aineistosta sellaisia asioita, jotka vastasivat mahdollisimman kattavasti tutkimuskysymyksiin. Aineiston teemoittelussa tärkein painopiste oli siinä, mitä haastateltavat olivat kustakin teema-alueesta sanoneet (Tuomi & Sarajärvi 2002, 95).

6.6 Keskeiset käsitteet ja aineistolähtöisen opinnäytetyön viitekehys

Opinnäytetyöni kannalta keskeiset käsitteet ovat liikuntapedagogiikka, liikuntamotivaatio, koululiikunta ja liikuntataidot. Kyseiset käsitteet nousevat vahvasti esiin teoriasta sekä liikunta-alan aikaisemmista tutkimustuloksista (Soini 2006.) Lähdekirjallisuutta lukiessani olen nostanut esiin toistuvasti siellä mainitut liikuntakäsitteet. Kyseisten käsitteiden pohjalta aloin hahmottelemaan teemahaastattelurunkoa, jota tulin käyttämään aineiston keruumenetelmänä. Opinnäytetyöni kannalta oli tärkeää korostaa haastateltavien tulkintoja ja mielipiteitä tutkittavasta ilmiöstä (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48). Näin teemahaastattelu muotoutui ainoaksi järkeväksi aineiston keruumenetelmäksi. Teemahaastattelurunko pohjautuu täysin opinnäytetyössäni käytettyihin lähdemateriaaleihin ja teoriasta esiin nousseisiin aihealueisiin.

Opinnäytetyöni viitekehysten muodostaa neljä pääteema, joiden keskiössä on tutittava ilmiö ja kohdejoukko. Opinnäytetyössäni tutkin koululiikuntaa yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden näkökulmasta. Pääteemat ovat liikuntamotivaatio, motivaatioilmasto, taidon oppiminen / liikuntataidot ja koulun liikuntakasvatus. Koululiikunta ja yhdeksäsluokkalaiset oppilaat ovat yhteydessä näihin kaikkiin pääteemoihin. Jokainen pääteema puolestaan liittyy vahvasti toisiinsa ja on yhteydessä koululiikuntaan, joka puolestaan sisältää yhdeksäsluokkalaiset oppilaat. Opinnäytetyössäni yhdeksäsluokkalaisilla tarkoitetaan peruskoulun yhdeksättä luokkaa käyviä oppilaita (tytöt ja pojat), koululiikunnalla tarkoitetaan peruskoulun liikuntatunteja, motivaatioilmastolla tarkoitetaan liikuntatuntien oppimisilma-
piiriä, liikuntataidoilla tarkoitetaan motorisia perustaitoja ja lajitaitoja ja koulun liikuntakasvatuksella tarkoitetaan peruskoulun aikaista yleistä liikuntaan kasvattamista ja liikunnan avulla kasvamista (Peruskoulun opetussuunnitelma 2014).

Aikaisempien tutkimusten (Soini 2006) mukaan opinnäytetyöni viitekehysten sisältämät ja edellä mainitsemani pääteemat ovat vahvasti yhteydessä yksilön kokemaan liikuntamotivaatioon. Aineiston keruussa käyttämäni teemahaastattelurunko perustuu opinnäytetyöni viitekehykseen. Seuraavalla sivulla esittelen opinnäytetyöni viitekehysten kuviossa 5.

Viitekehys kuviona

Seuraavassa kuviossa 5 esittelen opinnäytetyöni viitekehysten kuviomuodossa. Käsitteet viitekehykseen nousevat teoriasta, aikaisemmista tutkimuksista ja lähdekirjallisuudesta. Viitekehysten tarkoituksena on havainnollistaa opinnäytetyöni tutkimuskohdetta, siihen vaikuttavia seikkoja sekä näkökulmaa josta ilmiötä tarkastellaan.



KUVIO 5. Viitekehys.

Tutkittava ilmiö on kuvattu hermeneuttisella kehämäisellä liikkeellä, joka on tunnettu aineistolähtöisessä tutkimuksessa. Laadulliselle tutkimukselle tyypillistä on että viitekehys muotoutuu prosessin aikana tutkijan esiymmärryksestä kyseistä ilmiötä kohtaan. Hermeneuttisessa kehässä ilmiö noudattaa tulkintaprosessin aikana kehämäistä liikettä, jossa kokonaisuuden ja osien välillä vallitsee vuorovaikutussuhde. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2016.)

7 TUTKIMUSTULOKSET

Seuraavissa alaluvuissa esittelen opinnäytetyöni kannalta merkittävimmät tutkimustulokset. Esittelen tulokset teemoittain ja tuon esille kustakin teemasta esiin nousseet merkittävimmät tulokset. Teemoista ensimmäisenä käsittelen liikuntamotivaation ja siitä esiin nousseet tärkeimmät tulokset. Tämän jälkeen siirryn käsittelemään osiota liikuntataidot ja sen yhteydestä nousseet tulokset. Viimeiseksi esittelen vielä motivaatioilmaston ja siihen liittyvät tutkimustulokset. Tulosten yhteydessä on esitetty autenttisia pätkiä haastattelutilanteista, joissa haastateltavat henkilöt ovat omin sanoin kertoneet kuhunkin teema-alueeseen liittyviä havaintoja ja käytännön kokemuksia.

7.1 Liikuntamotivaatio

Opinnäytetyöni ensimmäisenä teema-alueena on liikuntamotivaatio. Kyseinen teema-alue pitää sisällään seuraavat aihe-alueet: oppilaiden motivaatio liikuntatunneilla, motivaation näkyminen oppilaiden käyttäytymisessä tuntien aikana sekä sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Opinnäyteyössäni olen kiinnostunut kyseisistä ilmiöistä ja haastattelutilanteissa pyrin saamaan vastauksia edellä mainittuihin teema-alueisiin tutkimukseen osallistuvilta oppilailta. Kyseiset aiheet ovat aikaisemmissa tutkimuksissa (esim. Soini 2006) nousseet merkittäviksi tekijöiksi liikuntamotivaatiota tarkasteltaessa kouluympäristössä. Tutkimusaineistostani nostin esiin näitä aihealueita parhaiten kuvaavat tulokset.

7.1.1 Sisäinen motivaatio edellytys liikunnan ilon kokemisessa

Lähes jokainen haastateltava oppilas koki, että liikuntatunneilla vallitsi pääpiirteissään myönteinen ilmapiiri. Haastateltavat kokivat myös, että tunneille oli useimmiten kiva mennä ja suurin osa oppilaista osallistui aktiivisesti liikuntatuntien aikaiseen toimintaan. Henkilökohtainen motivaatio liikuntaa kohtaan koettiin tärkeäksi tekijäksi koululiikuntaan osallistumisessa ja halussa kehittyä liikkujana.

”Se, että tykkää itse liikkua ja haluaa pysyä hyvässä kunnossa vaikuttaa liikuntatunneilla viihtymiseen ja tunneille osallistumiseen.” (Op 1)

Sisäinen motivaatio koettiin olevan yhteydessä liikunnallisuuteen, liikkeiden luonnollisuuteen ja aitoon liikkumisesta nauttimiseen. Sisäisesti motivoituneet oppilaat ovat valmiita kokeilemaan erilaisia asioita ja haastamaan itseään uusissa liikuntataidoissa. Oppilaiden sisäinen motivaatio näkyy valmiudessa osallistua aktiivisesti opettajan antamiin tehtäviin vaikka ne olisivat olleet entuudestaan uusia ja vieraita. Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että koettu pätevyys eli yksilön käsitys omista kyvyistä ja taidoista on merkittävässä yhteydessä sisäisen motivaation kehittymiseen. Näin ollen koettu pätevyys vaikuttaa aktiiviseen osallistumiseen ja liikuntatunneilla viihtymiseen sekä omaehtoiseen fyysiseen aktiivisuuteen. (Soini 2006, 25).

Haastateltavat oppilaat kokivat, että sisäiseen motivaatioon liikuntaa kohtaan vaikuttivat erityisesti oma käsitys fyysisestä kunnosta ja kehon toiminnasta. He kokivat, että liikunta vaikutti positiivisesti heidän fyysiseen ja henkiseen olemukseensa, joka puolestaan vaikutti positiivisesti heidän omaan minäkuvaansa. Lisäksi yhdessä tekeminen ja kavereiden kanssa liikkuminen lisäsi sisäistä motivaatiota

”Silloin kun on hyvässä kunnossa niin nauttii liikkumisestakin enemmän ja mieli pysyy paljon virkeämpänä. Jaksaa koulussakin olla paremmin.” (Op 3)

Sisäinen motivaatio nähdään täysin autonomisena motivaationa. Sillä tarkoitetaan toimintaan osallistumista sen itsensä ja siitä saatavan mielihyvän vuoksi. Sisäinen motivaatio toimii liikuntaan osallistumista lisäävänä tekijänä. (Weiss 2000.) Opinnäytetyöhöni osallistuneet oppilaat kokivat, että sisäisesti motivoituneet oppilaat liikkui omasta halustaan. He nauttivat liikunnan tuottamasta mielihyvästä, haasteista ja kokemuksista. Oppilaiden motivaatiota liikkumiseen ei tarvinnut opettajan toimesta pyrkiä herättämään. Opettajan tavoitteena nähtiin ennemminkin liikuntatuntien sisältöjen ja toteutustapojen rakentaminen sellaisiksi, jotka ylläpitivät tai jopa lisäsivät motivaatiota. Motivoituneina kyseistä asiaa kohtaan oppilaat kokivat sisäistävänsä uudet asiat ja erityisesti taidon oppimisen paremmin kuin ei motivoituneena. Sisäinen motivaatio koettiin olevan ensiarvoisen tärkeässä asemassa silloin kun uutta taitoa opeteltiin, kehitettiin tai harjoiteltiin haastavia liikkeitä. Opettajan ja luokkatovereiden lisäksi motivaatiota kannustavana tekijänä koettiin ympäristö ja sen luomat mahdollisuudet taidon oppimiseen. Oppilaat kokivat, että motivoituneina he halusivat harjoitella uutta taitoa tai kehittää vanhaa taitoa niin paljon, että kokivat lopulta onnistuvansa ja oppineensa sen. Motivaatio ikään kuin mahdollisti harjoittelun ja harjoittelu puolestaan johti liikuntataidon kehittymiseen ja taidon oppimiseen. Eräs haastateltavista kiteytti liikuntataidon oppimiseen vaikuttavat asiat seuraavasti.

”Mun mielestä uuden liikuntataidon oppimiseen koulun liikuntatunnilla vaikuttaa innostunut ja avoin asenne, mielenkiintoinen tehtävä, innostava ympäristö, kannustava opettaja ja riittävä aika harjoitteluun. Aika monesti oon innostunu koulun liikuntatunnilla jostakin uudesta taidosta ja sitten myös motivoitunu sen harjoitteluun myös kotona. Myöhemmin sitten oon huomannutkin oppivani kyseisen uuden taidon.” (Op 2)

Aikaisemmissa koululiikuntaa ja liikuntamotivaatiota käsittelevissä tutkimuksissa (Berg & Piirtola 2014) on todettu, että opettajan luoma tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto liikuntatunneilla lisää oppilaiden sisäistä motivaatiota. Aktiivinen toiminta tunneilla, suorittajan omien taitotasojen kehittämiseen keskittyminen sekä opettajan kannustus ja myönteinen palaute ovat merkittävässä asemassa oppilaan sisäisen motivaation herättämisessä sekä sen kehittämisessä. Oppilaslähtöisyys, vastuun antaminen ja omatoimisuus ovat tekijöitä, jotka lisäävät oppilaiden viihtyvyyttä ja osallisuutta liikuntatunneilla. (Berg & Piirtola 2014, 103.)

7.1.2 Ulkoinen motivaatio usein heikkojen liikuntataitojen taustalla

Haastatteluun osallistuneet oppilaat kertoivat myös ulkoisen motivaation näkyvän selvästi koululiikuntatunneilla. Ulkoiset syyt, kuten voittamisen halu ja saavutettujen tulosten vertaaminen toisiin koulutovereihin näkyi ajoittain myös niiden oppilaiden kohdalla, joilla oli vahva sisäinen motivaatio. Vaikka voittamisenhalu nähdäänkin ulkoisena motivaationa, on se silti merkittävä toimintaa motivoiva tekijä. (Scanlan & Simons 1992; Wankel & Kreisel 1985). Kaksi haastateltavista koki, että sopivassa määrin toteutettu kilpailullisuus ja pelitilanteiden järjestäminen liikuntatuntien aikana lisäsi motivaatiota oppilaiden keskuudessa.

”Vaikka oonkin motivoitunu liikkumiseen niin toisinaan minullakin motivaatio voi olla hetkellisesti ulkoista. Silloin kun esim. peleissä ja leikeissä verrataan kavereihin omia tai oman joukkueen suorituksia. Motivaation ylläpitämisen kannalta musta kuitenkin on tärkeitä, että liikuntatunneilla on kilpilutilanteitakin.” (Op 1)

Ulkoinen motivaatio näkyy haastateltavien mukaan usein sellaisten oppilaiden kohdalla, jotka eivät pidä liikkumisesta tai kokevat itsensä huonoksi siinä. Liikuntatunnille osallistu-

misen takana ovat tällöin usein ulkoiset syyt, kuten muut ihmiset tai koulumenestys. Koululiikunnassa ulkoinen motivaatio voi nousta esille tilanteessa, jossa oppilas on aktiivinen tunneilla pelkästään hyvien arvosanojen saamiseksi (Soini 2006, 23). Liikunnasta tykkäämätön, mutta muuten koulussa hyvin menestyvä oppilas, voi pyrkiä miellyttämällä opettajaa saamaan hyvän arvosanan liikunnasta. Tällöin liikkumisen motiivi on täysin ulkoinen ja se näkyy oppilaan liikuntakäyttäytymisessä.

”Oon kyllä huomannu, et ulkoinen motivaatio näkyy ehkä eniten sellaisissa oppilaissa, jotka ei hirveesti välitä liikkumisesta, mutta haluavat kuitenkin koulumenestyksen vuoksi saada hyvän numeron liikunnasta. Liikkuminen ei oo tavallaan luonnollista niille ja sen vuoksi ne yrittää esim. miellyttää opettajaa liikuntatunneilla.” (Op 5)

Aiheesta tehdyissä aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu, että koululiikuntanumero ja koululiikunnan kokeminen ovat yhteydessä toisiinsa (Huisman 2003; Penttinen 2003). Liikuntanumeron on todettu olevan yhteydessä oppilaan käsitykseen omasta fyysisestä pätevyydestä. Mitä alhaisempi liikuntanumero on, sitä korkeampi on oppilaan koettu huonommuus ja alhaisempi koettu fyysinen pätevyys (Penttinen 2003) sekä minäkäsitys (Huisman 2003.) Mitä korkeampi oppilaiden liikuntanumero oli, sitä innostuneempia he liikuntatunneilla puolestaan olivat (Penttinen 2003). Opinnäytetyössäni ei varsinaisesti tarkasteltu liikuntanumeron yhteyttä oppilaan kokemaan liikuntapätevyyteen. Tutkimustulosten perusteella voidaan kuitenkin todeta, että sisäisesti motivoituneilla oppilailla on usein myös korkeampi liikuntanumero kuin ulkoisesti motivoituneilla. Liikuntatunneille aktiivisesti osallistuvat oppilaat kokevat onnistumisen tunteita ja näin heidän minäkäsitys fyysisestä pätevyydestä on korkeampi kuin sellaisten, jotka liikkuvat liikuntatunneilla ulkoisten motivaatiotekijöiden vuoksi. Heidän liikuntaan osallistuminen on usein pienempää ja näin liikuntataitojen kehittyminen on hitaampaa.

7.1.3 Oppilaslähtöisyys, pätevyyden kokemukset ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus motivoivina tekijöinä koulun liikuntakasvatuksessa

Koulun liikuntakasvatus nähtiin oppilaiden motivaatiota kehittävänä silloin, kun oppilaiden yksilölliset taidot ja lähtökohdat huomioitiin opetusmenetelmissä. Haastateltavat kokivat, että opettajien kyky rakentaa liikuntatunneista monipuolisia ja harjoitteista jokaisen taitotasolle sopivia, lisäsi oppilaiden motivaatiota liikuntaa kohtaan. Onnistuneet liikuntakokemukset ja pätevyyden tunteet liikuntatuntien arjessa olivat avainasemassa oppilaiden viih-

tymisen ja tätä kautta motivaation lisääntymisen kanssa. Pienetkin onnistumisen kokemukset nähtiin tärkeänä yksittäisen oppilaan motivaation kehittämisessä. Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että koettu pätevyys eli ihmisen tuntema tyydytys omasta oppimisestaan, on merkittävässä asemassa sisäisen motivaation kehittämisessä, fyysisen aktiivisuuden harrastuneisuudessa sekä koululiikunnassa viihtymisessä. Pätevyyden kokemuksia tukevat tai heikentävät tehtävästä itsestään, ympäristöstä tai opettajalta saatu palaute. Näistä riippuen yksilö joko kokee onnistuneensa tai epäonnistuneensa tehtävässään. (Soini 2006, 25.) Haastateltavat kokivat, että harjoitteiden monipuolisuus, aktiivinen toiminta ja ennen kaikkea yksilöllisesti asetetut taitotasot lisäsivät heidän kokemia pätevyyden tunteita.

”Minusta on tavallaan tärkeätä, et opettaja on kiinnostunu jokaisesta oppilaasta ja osoittaa tavallaan sen, että huomioi jokaisen taitotason ja arvostaa sitä. Oon huomannu sen, että jaksan yrittää tunneilla enemmän jos saan opelta positiivista palautetta. Jos sitten huomaan, että sain onnistuttua jossakin tietyssä asiassa ja huomaan, että minähän osaan ja pystyn tähän. Sitä kautta motivaatio ja liikkumisen ilo kasvaa.” (Op 2)

Opinnäytetyöhöni osallistuneet oppilaat kokivat, että motivaatiota liikuntatunneille osallistumiseen, lisäsi ymmärrys liikunnan vaikutuksesta hyvinvointiin ja yleiseen jaksamiseen. Aiheesta tehtyjen tutkimusten mukaan koulupäivän aikainen liikunta auttaa oppilaita purkamaan ylimääräistä energiaa ja näin parantaa keskittymiskykyä oppitunneilla. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia lasten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Lasten kohdalla liikunnan lisäämisellä voidaan ehkäistä sydän- ja verisuonisairauksia, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimiä, vähentää ahdistusta ja masennusta sekä parantaa fyysistä kuntoa ja yleistä jaksamista. Haluttujen terveysvaikutusten saavuttamiseksi lasten tulisi harrastaa monipuolisesti ripeää liikuntaa vähintään 60 minuuttia päivittäin. Koululiikunta on merkittävä tekijä lasten terveyden ja hyvinvoinnin tukijana. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhälto & Tammelin 2012, 24-26.)

”Jaksan ehkä paremmin keskittyä tunneilla sellaisina päivinä kun minulla on liikuntatunti. Monesti jos koulussa on ollu mukava liikuntatunti niin saatan sitten liikkua niinä päivinä myös enemmän vapaa-ajallakin.” (Op 8)

Tärkeimmäksi tekijäksi osallistumisen kannalta koettiin kuitenkin sen sosiaalinen vaikutus. Haastateltavat kertoivat haluavansa yhteistoiminnallista tekemistä, jossa päästään

pelaamaan, leikkimään ja touhuamaan yhdessä muiden kanssa. Liikuntatunnit ovat koulun arjessa yksi sosiaalisimmista aineista ja parhaimmillaan ne tarjoavat positiivisia liikuntakokemuksia yhdessä muiden luokkatovereiden kanssa. Soini (2006, 68) toteaa väitöskirjassaan, että sosiaalinen yhteenkuuluvuus on ensisijaisesti oppilaan ja ryhmän välisen vuorovaikutuksen tulos. Oppilaat kokivatkin, että liikuntatunnit tarjoavat heille oivan mahdollisuuden rakentaa keskinäisiä suhteita ja ryhmässä toimimista.

”Merkittävin syy siihen, miks haluan osallistua liikuntatunneille on se, että haluan pelata, kisailla ja liikkua yhdessä muiden koulukavereiden kanssa. Liikuntatuntini on yksi sosiaalisimmista tunteista koulupäivän aikana. Me tykätään sellaisista liikuntatunneista, joissa yhdessä toimitaan ja tehdään. Tämä on yksi syy siihen, miks esimerkiksi mä tykkään koululiikunnasta.” (Op 4)

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on havaittu olevan yhteydessä sisäisen liikuntamotivaation kehittämisessä (Ntoumanis 2001b; Ryan & La Guardia 2000; Standage ym. 2005). Liikuntaan sosiaalistuminen on puolestaan yhteydessä sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen sekä sosiaaliseen ympäristöön. Tutkimusten mukaan sosiaalistuminen on yksi tärkeimpiä tekijöitä liikuntaan osallistumisessa (Greendorfer & Ewing 1981) sekä liikuntaharrastukseen sitoutumisessa (Brustad 1992). Sosiaalinen ympäristö, kuten koulu, kaveripiiri ja perhe voivat antaa mahdollisuuden osallistumiselle ja näin rohkaista lasta osallistumaan eri aktiviteetteihin. (McPherson & Brown 1988).

7.2 Taidon oppiminen ja liikuntataidot

Opinnäytetyöni toisena teema-alueena on taidon oppiminen. Kyseinen teema-alue pitää sisällään seuraavat aihealueet: oppilaiden liikuntataitojen taso, motoriset taidot, opetusmenetelmät liikuntakasvatuksessa sekä oppimisprosessi. Edellä mainitut osa-alueet ovat nousseet merkittäviksi tekijöiksi aikaisemmissa liikunta-alan tutkimuksissa (esim. Kalaja, Jaakkola & Liukkonen 2009). Tässä osiossa tarkastelen sitä, kuinka liikuntataidot kehittyvät koulun liikuntakasvatuksessa ja miten motivaatiotekijät vaikuttavat oppilaiden liikuntataitojen kehittymiseen. Liikuntataidoista eli taidon oppimisesta puhuttaessa tarkoitan lähinnä motorisia perustaitoja. Olen aikaisemmin tutkimuksessani selvittänyt mitä motoriset perustaidot tarkoittavat ja mitä ne pitävät sisällään. Tutkimusaineistostani nostin esiin edellä mainittuja aihealueita parhaiten kuvaavat tulokset.

7.2.1 Perusliikuntataidot muiden liikuntataitojen oppimisen edellytyksenä

Nykyinen elämäntapa on menossa yhä passiivisempaan ja aktiivisesti heikompaan suuntaan. Ruutuajan ja muun teknologian lisääntymisen myötä myös lasten ja nuorten liikkuminen ja fyysisesti aktiivinen elämäntapa on vähentynyt huomattavasti. Liikuntasuositusten mukaan yläkouluikäisten nuorten tulisi liikkua päivittäin vähintään puolitoista tuntia, josta puolet reippaasti (UKK-instituutti 2008). Tähän liikuntasuositukseen yltyä kuitenkin ongelmitta vain kolmasosa kasvuiässä olevista lapsista. Toinen kolmannes lapsista sijoittuu niin sanotulle harmaalle alueelle ja heikoin kolmannes jää kauaksi tavoitteista. Vähäisen liikkumisen ja sitä kautta toistojen vähyyden vuoksi lasten perusliikuntataidoissa on suuria puutteita. (Lehtonen 2012, 38.) Lapsuus on tärkeää aikaa kehon fyysisen kehittymisen ja motoristen perustaitojen harjaantumisen kannalta. Liikkumisen kautta lapsi muodostaa käsityksen oman vartalon toiminnasta, kehonkuvasta ja sen aistimuksesta. Liikkeiden kautta kehon kokonaisuus hahmottuu ja lihasmotoriikka kehittyy. Lapsuudessa harrastettu liikunta on merkittävä perusta liikuntataitojen kehittymiselle. (Sherbone 2000, 41.) Fyysisesti aktiivisilla lapsilla ei liikuntataitojen kehittämisessä ole ongelmia, mutta suurin huoli onkin liikunnallisesti passiivisilla lapsilla. Lasten liikuntataitojen väliset tasoerot ovat kasvamassa huolestuttavasti. (Lehtonen 2012, 38-29.)

Opinnäytetyöni teemahaastattelussa eräs haastateltavista totesi, että oppilaiden välisissä liikuntataidoissa on melko suuret erot. Hän toi esille oppilaiden väliset tasoerot ja sen heijastuminen koululiikuntaan. Haastateltavan mukaan osalla yhdeksäsluokkalaisista on havaittavissa suuria puutteita perusliikuntataidoissa. Osalla oppilaista motoriset perustaidot ovat niin heikolla tasolla, että ne hidastavat merkittävästi muiden liikuntataitojen oppimista. Osalla taas liikuntataidot ovat niin kehittyneitä, että he pystyvät omaksumaan jo yksityiskohtaisempia lajitaitoja. Suuret tasoerot liikuntataidoissa vaikuttavat koululiikunnan arkeen ja sen toteuttamiseen. Haastateltavat kokivat, että opettajilta vaaditaan yhä enemmän monipuolisia ja soveltavia opetusmenetelmiä, jotta jokainen oppilas saa taitotasonsa mukaista harjoitusta ja näin pystyy kehittymään eteenpäin.

”Meidän luokkalaisilla on ainakin niin isot erot liikuntataidoissa, että se ihan hankaloittaa esimerkiksi pelaamista. Tai jos yritetään tehdä jotain yhdessä niin open pitää aina keksii jotain ratkaisuja, että jokainen pystyy osallistumaan. Meidän luokalla on niin paljon sellasia jotka ei liiku ollenkaan ja sitten on sellasia jotka liikkuu tosi paljon.” (Op 7)

Viime vuosien aikana lasten ja nuorten perusliikuntataidoissa on havaittu merkittävän suuria taitotaseroja. Lasten ja nuorten fyysisen kunnon tila kehittyneissä maissa on kahtia jakautunutta. Näistä lapsista ja nuorista osa harrastaa aktiivisesti monipuolista liikuntaa vapaa-ajallaan ja on näin hyvässä fyysisessä kunnossa. Liikuntaharrastuneisuuden kautta he omaksuvat terveelliset elämäntavat osaksi jokapäiväistä elämää. Vuosittain yhä enenevässä määrin on sen sijaan kasvava joukko sellaisia lapsia, joiden liikuntamäärä rajoittuu kouluaikana järjestettyyn liikuntaan. Muu vapaa-aika koostuu istumisesta ja ruu-tuajasta. (Butte, Maurice, Adolph, Vohra & Zakeri 2007, Carson & Reibold 2011.) Kaikki haastateltavat kokivat, että perheen lisäksi koulun liikuntakasvatuksella oli merkittävä rooli heidän liikuntataitojen kehittymiseen. Haastateltavat yhdeksäsluokkalaiset pohtivat men-nyttä peruskouluaikaansa ja kokivat yhtä mielisesti sen kehittäneen suurimman osan hei-dän perusliikuntataidoistaan sellaiselle tasolle, että he pystyivät harjoittelemaan kyseistä taitoa itsenäisesti lisää. Haastateltavat kokivat saaneensa peruskoulusta sellaiset liikun-nalliset perustaidot, jotka mahdollistivat heille kunkin lajin harjoittelemisen. Perusliikunta-taitojen oppiminen lisäsi heidän liikunnallista elämäntapaa ja haastavimpien taitojen oppi-mista. Eräs haastateltavista koki oppivansa koulun liikuntatunnilla esimerkiksi perustaidot pesäpallon pelaamisesta.

”Me opeteltiin joskus koulun liikuntatunnilla heittämistä, kiinni ottamista ja lyömistä. Lisäks pelattiin pesäpalloa ja opeteltiin sen sääntöjä. Opin koulun liikuntatunnilla perusasiat pesäpallon pelaamisesta ja oikeestaan sen ansiosta uskalsin ilmoittau-tua yhtenä kesänä pesisleirille.” (Op 1)

Lapsuuden aikaisten huonojen elintapojen on havaittu olevan yhteydessä aikuisiällä sai-rastettuihin kansansairauksiin, kuten 2 tyypin diabetekseen sekä sydän- ja verisuonisai-rauksiin. Lasten liikkumattomuus on siis nykypäivänä kasvavassa määrin kansansairau-dellinen ongelma. (Butte ym. 2007.) Osa haastateltavista oppilaista koki, että nuorten suu-ret erot liikunnallisissa taidoissa näkyy yhä enemmän koululiikunnan arjessa. Tämä ai-heuttaa tiettyjä haasteita myös liikuntakasvatuksen toteuttamiselle ja opettajien ammatti-taidolle havainnoida erityistarpeita vaativat oppilaat.

7.2.2 Motivaation vaikutus taidon oppimisessa

Useissa aikaisemmin tehdyissä tutkimuksissa motivaation on havaittu olevan ensisijainen tekijä uusien liikuntataitojen oppimisessa. Motivaatio innostaa harjoittelemaan uusia tai-toja ja näin kehittää oppilaan liikunnallisuutta. Onnistumisen kokemukset ja pätevyyden

tunne puolestaan lisää itsetuntoa ja näin kehittää edelleen sisästä motivaatiota. Motivaation taustalla vaikuttaa kuitenkin suurempi käsite eli viihtyminen. Viihtyminen nähdään avaintekijänä selitettäessä kokemuksia ja osallistumismotivaatiota liikunnassa ja urheilussa. Käsitteenä viihtyminen nähdään monitahoisena ja laajana ilmiönä sekä sitä voidaan määritellä useasta lähestymistavasta. (Soini 2006, 16.) Yleisesti ottaen viihtyminen liitetään positiivisiin tunnereaktioihin, jotka syntyvät henkilökohtaisten kokemusten tai sosiaalisten tilanteiden kautta (Kimiecik & Harris 1996). Aikaisemmissa liikuntatutkimuksissa viihtyminen, ilo, hauskuus, pitäminen ja nauttiminen on liitetty synonyymeiksi. Viihtyminen koetaan siis positiivisena tunnereaktiona, jossa henkilö kokee olonsa mukavaksi ja turvallisiksi. (Soini 2006, 16-17.) Viihtyminen nähdään seurauksena sisäisestä motivaatiosta, jonka perusteella voidaan olettaa, että sisäisesti motivoitunut henkilö viihtyy toiminnassaan (Deci & Ryan 1985, 1991, 2000).

Haastatteluun osallistuneet oppilaat kokivat, että heidän omalla motivaatiolla koululiikuntaa kohtaan oli merkittävä vaikutus taitojen kehittymisen ja tunneilla viihtymisen kannalta. He kokivat, että sisäisesti motivoituneilla oppilailla taidot ovat huomattavasti kehittyneemmät verrattuna sellaisiin oppilaisiin, joiden motivaatio liikuntaa kohtaan on heikompaa. Motivoituneet oppilaat liikkuvat aktiivisesti koko liikuntatunnin ajan ja harrastavat omaehtoista liikuntaa myös vapaa-ajalla. Ei motivoituneet oppilaat ovat puolestaan passiivisia ja heidän liikunnallisesti aktiivinen aika on vähäisempää. Oppilaiden välinen kehittyminen on siis hyvin eritasoista ja täysin verrattavissa motivaatioon. Haastattelussa oppilaat toivat esille, että viihtyminen liikuntatunneilla lisäsi heidän motivaatiota ja innosti heitä toimimaan aktiivisesti koko liikuntatuokion ajan. Oppilaiden mukaan yleistä viihtymistä tunneilla lisäsivät kaikkien aktiivinen osallistuminen, onnistumisen kokemukset, kannustava palaute, virikkeellinen ympäristö, monipuolisuus, ilmapiiri ja taitotasoon nähden sopivan tasoiset harjoitteet. Eräs haastatteluun osallistuneesta oppilaasta kiteytti viihtymisen ja motivaation vaikutuksen oppimiseen näin:

"Kun liikuntatunneille on mukava mennä niin silloin koen myös oppivani paljon enemmän." (Op 1)

Eloranta ja Jaakkola (2003) ovat tutkineet ydinkeskeistä motorista opettamista ja sen vaikutusta oppilaiden liikuntataitojen oppimiseen. Ydinkeskeisellä motorisella oppimisella tarkoitetaan opettamisen mallia, jossa oppilasta motivoidaan, oppimista tehostetaan ja opetusta elävöitetään kunkin oppilaan kohdalla yksilöllisesti. Opettamisen ydin muodostuu oppilaan osaamisen tasosta ja luonteesta. Kyseisessä opettamisen mallissa huomioi-

daan oppilaan vuosien kokemusten ja oppimisen kautta muodostunut yksilöllinen osaamisen hermoverkosto eli skeemarakenne. Skeemarakenne on asenteiden sävyttämä kokonaisvaltaisesti toimiva prosessori, joka muodostaa oppilaalle ominaisen käyttäytymistavan hänen tiedostamatta sitä itse. Yksilöllinen skeemarakenne ratkaisee sen alkaako oppilas harjoittelemaan ja kuinka hän etenee siinä. Ydinkeskeinen motorisen ohjaamisen ote tulisi aina näkyä opetus-oppimisprosessin toteutuksessa. (Eloranta & Jaakkola 2003, 5.)

Ydinkeskeisen motorisen opettamisen mallin perusta on tieto oppilaan tunnepainotteisesta käyttäytymisestä, aivojen toiminnan rajoituksista ja mahdollisuuksista sekä mielekkään ja tavoitteellisen harjoittelun vaikutuksesta oppimiseen. Opettamisen tavoitteena on kehittää oppilaalle positiivisten oppimiskokemusten kautta osaamisen tunnetta eli pätevyyden kokemuksia sekä omaehtoista oppimaan oppimisen strategiaa ja sisäistä motivaatiota. (Eloranta & Jaakkola 2003, 5.)

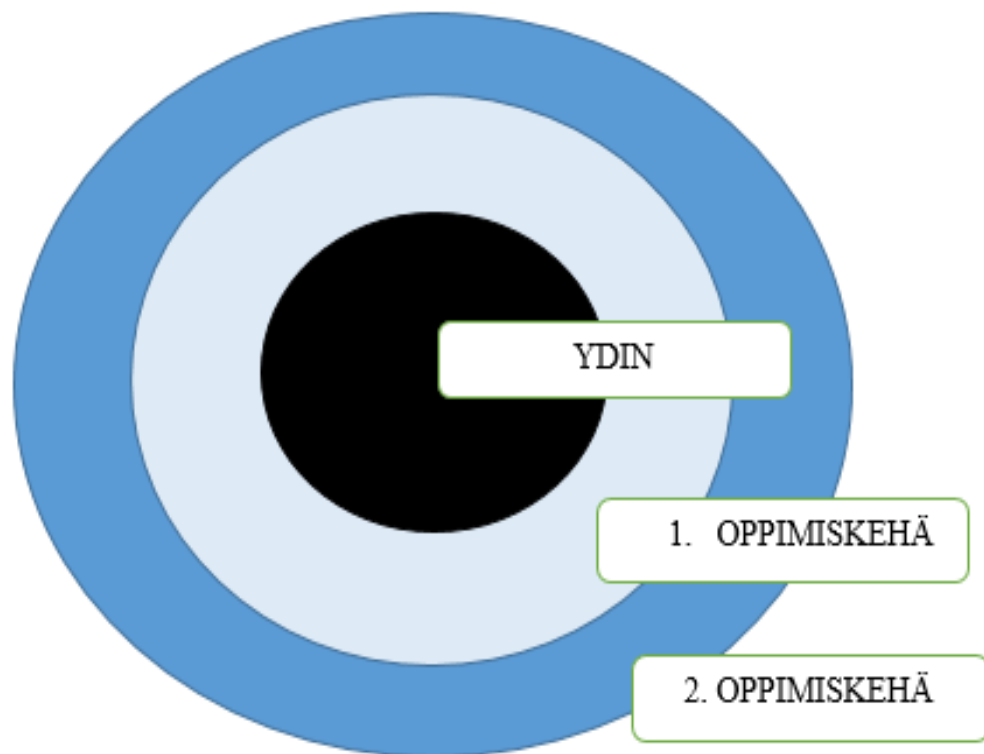
Opinnäytetyöhöni osallistuneet oppilaat kokivat, että liikunnanopettajan ymmärtäminen heidän taustojaan, liikuntataitojen tuntemistaan sekä motivaatiotason ymmärtämistä kohtaan helpotti liikuntatunneille osallistumista. Mitä paremmin opettajat tunsivat oppilaat, sitä yksilöllisempiä ja eriyttävämpiä tehtäviä he kokivat tunneilla saavansa. Tutut luokkatoverit mahdollistivat myös paremmin onnistumisen kokemusten synnyttämisen ja näin motivaation kehittymisen. Haastatteluissa nousi kuitenkin vahvasti esiin ajan asettama rajallisuus luoda yksilöllisiä tehtäviä joka tunneilla tai jokaisessa harjoituksessa. Oppilaat kokivat, että liikuntatuntien määrä opetussuunnitelmassa on niin vähäinen, että se varmasti asettaa tiettyjä rajoituksia käytännön opetustyölle. Haastateltavat nostivat esiin sen, että he haluaisivat enemmänkin aikaa yksilöllisten tehtävien toteuttamiseen ja jokaisen oppilaan taitotason huomioimiseen. Ajan vähyyden vuoksi heillä oli se käsitys, että liikuntatunneilla tuli kuitenkin pitää suuret linjat ja yleinen taso päällimmäisenä toiminta-ajatuksena.

”Parasta on se jos opettaja tuntee hyvin jokaisen ja osaa verrata jokaisen kehittymistä yksilöllisesti. Monesti liikuntatunnit menevät niin nopeasti, että ei kerkee saada minkäänlaista palautetta. Opettajan antama palaute on kuitenkin tärkeää oppimisen ja motivaation kannalta” (Op 7)

Ydinkeskeisen motorisen opettamisen toiminta-ajatuksena on ymmärrys osaamisskeeman eli oppilaan kokemuskentän vaikutuksesta uusien motoristen taitojen oppimiseen ja niihin motivoitumiseen. Kyseisessä opettamisen mallissa tavoitteena on luoda kullekin op-

pilaalle oppimiseen houkuttelevat olosuhteet. Opettamisella pyritään auttamaan oppimista, ei hallitsemaan sitä. Ydinkeskeisyydellä tarkoitetaan oppilaan ytimen eli osaamiskeeman laajentamista. Ydin hallitsee kaikkia opetus-oppimisprosessiin liittyviä ratkaisuja ja niiden toteutuksia. Ydintä puolestaan hallitsee oppilaan tiedostamaton minä, joka ohjaa kokonaisvaltaisesti oppilaan käyttäytymistä.

Ydinkeskeistä motorista opettamista tarvitaan, jotta tavoitetaan tiedostamaton alue. Tässä opettamisen mallissa pyritään hyödyntämään oppilaan aikaisempaa kokemustautaa ja kehittämään taitoja yksilöllisen kehityspolun kautta. Opetustilanteessa pyritään maksimoimaan mielekkään tekemisen määrä liikunnan kautta. Liikuntatunneilla erilaisia kehittelyitä harjoitteista tulisi olla yhtä monta kuin luokassa on oppilaita. Liikuntataitoja harjoitellessa jokaista oppilasta motivoidaan hänelle sopivalla tyylillä ja henkilökohtaisia keinoja hyväksi käyttäen. Seuraavassa kuviossa 6 on kuvattu ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Jokaisella oppilaalla ydin vaikuttaa yksilöllisesti oppimiskehien määrään. (Eloranta & Jaakkola 2003, 4-5.)



KUVIO 6. Ydinkeskeinen motorinen oppimisperiaate. Ydin on aina oppimisprosessissa mukana. Oppimiskehien tai oppimisrenkaiden määrä on rajaton ja yksilöllinen. (Eloranta & Jaakkola 2003, 4.)

Ydinkeskeisessä opettamisen mallissa oppilaan liikuntataitojen nähdään kehittyvän parhaiten toiminnan ja tekemisen kautta. Tällöin opettamisessa korostetaan oppimisympäristön merkitystä. Tarkoituksenmukaisella toimintaympäristöllä oppilasta aktivoidaan ja opetetaan oppimaan. Ydinkeskeisessä mallissa opettajalla on aikaa havainnoida, jotta hän näkee oppilaat yksilöinä, joilla kaikilla on omat liikunnalliset taustat ja taidot. Oppilaan kokemustaustan ymmärtäminen koetaan merkittäväksi, sillä se vaikuttaa oppilaan oppimiseen, taitojen kehittymiseen sekä asioihin suhtautumiseen. (Eloranta & Jaakkola 2003, 5.)

Alla olevassa taulukossa 2 on kuvattu ydinkeskeisen motorisen opettamisen kymmenen keskeistä periaatetta (Eloranta & Jaakkola 2003, 5). Taulukosta havaitaan, että motivaation synnyttäminen on avaintekijä kaiken oppimisen alkamiselle.

TAULUKKO 2. Ydinkeskeisen motorisen opettamisen kymmenen keskeistä periaatetta. (Eloranta & Jaakkola 2003, 5.)

TAULUKKO 2: YDINKESKEISEN MOTORISEN OPETTAMISEN KYMMENEN KESKEISTÄ PERIAATETTA

1. Oppilaan motivaation synnyttäminen
2. Positiivisen oppimisilmaston luominen
3. Oppilaan osaamisytimen laajentaminen
4. Kokonaissuorituksen harjoittaminen
5. Oppilaan tiedostamattoman minän positiivinen huijaaminen
6. Oivaltavaan oppimiseen ohjaaminen
7. Johdonmukaiseen toimintaan ohjaaminen
8. Pysyvien oppimismuutoksien tuottaminen
9. Apuopettajien hyödyntäminen
10. Toiminnan ja harjoittelun maksimoiminen

Elorannan ja Jaakkolan mukaan ydinkeskeisen motorisen opettamisen tärkeimpänä tehtävänä on oppilaan sisäisen motivaation tukeminen erilaisilla pätevyiden kokemuksia tuottavilla opetusmenetelmillä. Motivaation ympärille voidaan lähteä rakentamaan motoristen perustaitojen harjoittelua eri keinoin ja tavoin. Taustalla tässä toimintamallissa vaikuttaa oppilaan oma oivaltaminen omista kyvyistä ja taidoista eri tehtävien kautta. (Eloranta & Jaakkola 2003, 5.)

7.3 Motivaatioilmasto

Opinnäytetyöni kolmantena teema-alueena on motivaatioilmasto. Tämä teema-alue pitää sisällään seuraavat aihe-alueet: oppilaiden liikuntakokemukset, pätevyyden kokemukset, liikuntatuntien tehtäväsuuntautunut ja kilpailusuuntautunut ilmapiiri sekä oppilaiden viihtyminen tunneilla. Aiheesta aikaisemmin tehdyissä tutkimuksissa (esim. Soini 2009) kyseiset aiheet ovat nousseet keskeisimmiksi tekijöiksi motivaatioilmaston tutkimustuloksia tarkasteltaessa. Tässä osiossa tarkastelen sitä, kuinka, koulun liikuntatuntien motivaatioilmasto on yhteydessä yläkouluikäisten oppilaiden viihtymiseen, motivaatioon ja liikuntataitojen kehittymiseen koulun liikuntatunneilla. Opinnäytetyöni aikaisemmissa osioissa olen selvittänyt motivaation vaikutuksen liikuntatunneilla viihtymiseen sekä liikuntataitojen kehittymiseen. Tässä osiossa keskityn tutkimustuloksissa motivaatioilmaston kannalta tärkeimpiin esiin nousseisiin seikkoihin

7.3.1 Motivaatioilmasto liikuntamotivaation merkittävimpanä tukijana

Eri tutkimuksissa on todettu, että koulun liikuntatuntien motivaatioilmastolla voidaan merkittävästi tukea oppilaiden liikuntamotivaatiota. Myönteisen ilmapiirin ja positiivisen motivaatioilmaston aikaansaamiseksi opettajan tulisi koululiikunnan yhteydessä luoda mahdollisimman varhaisessa vaiheessa hyvät lähtökohdat näiden aikaansaamiselle. Oppilaiden ymmärrys liikuntakasvatuksen arvoista, tavoitteista ja merkityksestä heidän kohdallaan edesauttaa myönteisen motivaatioilmaston luomiselle. Oppilaita on tärkeää rohkaista ajattelemaan, että kehittyminen ja menestys ovat heidän henkilökohtaisia saavutuksia eikä sen vuoksi vertailtavissa muiden suorituksiin. Monipuolisia opetusmetodeja, oppimisympäristöjä, välineitä ja tilanteita käyttämällä sekä mahdollisuudella antaa oppilaiden vaikuttaa liikuntatuntien sisältöön ja niitä koskeviin päätöksentekoihin opettaja voi yksinkertaisimmillaan vaikuttaa oppilaiden itsetunnon kehittymiseen ja motivaation kasvamiseen. (Papaionnau & Goudas 1999, 58-61.)

Opinnäytetyöhöni osallistunut eräs oppilas koki motivaatioilmaston vaikuttavan merkittävästi liikuntatunneilla vallitsevaan ilmapiiriin ja oppilaiden motivaation liikuntaa kohtaan. Hän koki, että motivaatioilmasto oli riippuvainen oppilaiden asenteista ja kokemuksista kyseisessä ryhmässä. Toisin sanoen he itse vaikuttavat merkittävästi motivaatioilmaston syntymiseen ja myös liikunnallisesti heikot yksilöt hyötyvät motivaatioilmaston kannusta-

vasta ja myönteisestä asenteesta. Normaalisti heikon liikuntamotivaation ja heikot liikuntataidot omaava oppilas hyötyy ryhmästä jossa vallitsee positiivinen motivaatioilmasto, sillä tällöin myös kyseinen oppilas rohkaistuu muiden kannustuksen myötä yrittämään liikuntatunneilla enemmän.

”Motivaatioilmasto rakentuu asenteiden ja meidän oppilaiden välisten suhteiden kautta. Me oppilaat siis itse rakennamme motivaatioilmaston liikuntatunneille. Oon huomannu myös sellasen asian, että liikunnallisesti heikommatkin oppilaat hyötävät positiivisesta motivaatioilmastosta.” (Op 5)

Yksilön näkökulmasta motivaatioilmastolla on vaikutusta siihen miten hän kokee onnistumiset ja epäonnistumiset (Soini 2009, 29). Amesin (1992) motivaatioilmasto rakentuu monidimensionaalisesti ja hierarkkisesti, kun taas Nichollsin (1989) tavoiteorientaatioteorian mukaisesti motivaatioilmastolla on kaksi pääulottuvuutta. Nämä ovat itsevertailua korostava tehtäväsuuntautuneisuus ja normatiivista vertailua korostava minä- eli kilpailusuuntautuneisuus.

Opinnäytetyöhöni osallistuneet haastateltavat oppilaat olivat kaikki yksimielisiä siitä, että liikuntatuntien tehtäväsuuntautunut ilmasto lisäsi heidän motivaatiota, viihtyvyyttä ja positiivista ilmapiiriä. Tehtäväsuuntautunut ilmapiiri toimii oppilaiden mukaan nimenomaan ylimääräisten paineiden poisottajana ja suorituskeskeisyyden vähentäjänä. Sen sijaan sen koettiin lisäävän yksilöiden välistä rohkeutta ja halua onnistua yhdessä. Haastateltavien mukaan positiivinen motivaatioilmasto koettiin tärkeimmäksi tekijäksi onnistuneiden liikuntatuntien toteuttamiseksi.

7.3.2 Tehtävä- ja kilpailusuuntautunut ilmasto ovat molemmat tärkeitä

Opinnäytetyöhöni osallistuneet oppilaat kokivat, että toiset olivat enemmän tehtäväsuuntautuneempia kuin taas toiset enemmän kilpailusuuntautuneempia. Haastattelussa he toivat esille, että usein kilpailusuuntautuneet oppilaat olivat enemmän liikkuvia ja urheilua harrastavia henkilöitä. Vähemmän liikkuville taas tehtäväsuuntautunut ilmasto soveltui paremmin. Urheilua vapaa-ajallaan harrastavat oppilaat kaipaivat koululiikunnassakin kilpailutilanteita motivoituakseen liikuntasuorituksista. Vähemmän liikkuvat puolestaan kokivat kilpailutilanteet liian stressaaviksi, jotta se edesauttaisi motivaation kehittymistä.

”Mä ainakin tykkään kilpailutilanteista ja siitä, että pääsee kunnolla ottamaan mitaa toisesta. Mua motivoi voittaminen ja se, että oon parempi jossain kun joku toinen. Mutta tiän, että kaikki ei tykkää kilpailuista ja se voi päinvastoin vaikuttaa huonolla tavalla sellasten oppilaiden motivaatioon. Sen takia mun mielestä on tärkeää, että liikuntatunneilla on sekä kilpailuja että tehtäviä. Molempia tasapuolisesti.” (Op 4)

Liikuntatunneilla koettu motivaatioilmasto on yksilöllinen kokemus. Vähemmän liikkuvat oppilaat on todettu aikaisemmissa tutkimuksissa viihtyvän huonommin liikuntatunneilla kuin fyysisesti aktiiviset oppilaat. Viihtymistä liikuntatunneilla lisää yleisesti se, että oppilaat saavat itse vaikuttaa liikuntatuntien kulkuun sekä tuntevat kuuluvansa ryhmään ja pystyvät toteuttamaan liikuntataitojen harjoittelemista omista lähtökohdistaan. (Soini 2006.) Haastateltavat oppilaat kokivat, että motivaatioilmaston ja viihtymisen kannalta oli tärkeää, että opettaja kuunteli oppilaita ja otti heidän lähtötasonsa huomioon. Motivaation kannalta heidän mielestään oli tärkeää, että liikuntatunneilla oli sopivissa määrin sekä kilpailutilanteita että tehtävien kautta suorittamista.

Fyysisesti vähemmän aktiivisten oppilaiden myönteisten liikuntakokemusten lisääminen on haaste liikunnanopetukselle (Soini 2006). Haastateltavien mukaan hyvä motivaatioilmasto rakentuu myönteisestä ilmapiiristä, kaikkien huomioimisesta, onnistumisten kokemuksista ja yhteenkuuluvuuden tunteesta. Tärkeintä on saada onnistumisia, tulipa ne sitten tehtäväsuuntauneen tai kilpailusuuntautuneen ilmaston kautta.

7.4 Opettajan rooli

Opinnäytetyöni neljäntenä teema-alueena on opettajan rooli liikuntatunneilla ja sen vaikutus taidon oppimiseen, liikuntakasvatukseen ja tunneilla viihtymiseen. Kyseinen teema-alue pitää sisällään seuraavat aihealueet: liikuntakasvatuksen tavoitteet ja tehtävät, liikuntakasvatuksen rooli, opettajan tehtävä ja opettaja-oppilassuhde. Tässä tutkimustulosten osiossa tarkastelen sitä, millainen vaikutus opettajalla on liikuntatuntien motivaatioilmastoon, mitä tehtäviä liikuntakasvatuksella on ja mikä on sen rooli oppilaiden näkökulmasta. Lisäksi tarkastelen opettajan tehtävää liikunnallisen elämäntavan edistäjänä sekä opettajan ja oppilaan välistä suhdetta. Tässä osiossa keskityn tutkimustuloksissa opettajan roolin kannalta tärkeimpiin esiin nousseisiin seikkoihin.

Opettaja työskentelee monenlaisissa tilanteissa monenlaisten eri tekijöiden ja ihmisten kanssa. Useissa tapauksissa opettaja toimii sillanrakentajana eri tahojen välillä ja luo yhtenäistä toimintaa näiden välille. Suhteiden rakentamiseen vaikuttavat hyvin voimakkaasti ihmiset, aatteet ja arvot. Oppilaiden lisäksi myös opettajat ovat kasvaneet erilaisissa konteksteissa, jolloin heidän taustansa, kasvatuksensa ja perusarvonsa näkyvät kasvatustyössä jota he toteuttavat. Opettajien erilaisuus ja erilaiset taustat ovat koulun rikkaus. Erilaisista lähtökohdista tulevia opettajia yhdistää kuitenkin sama tekijä ja se on yksimielisyys heidän perustehtävästään, keskeisestä arvopohjasta sekä siitä kuinka taata kaikille lapsille turvallinen ja arvostava kasvuympäristö. Opettajien yhteisenä tehtävänä on myös pohtia kuinka antaa lapsille tarvittavat välineet elämän ja maailman ymmärtämiseen sekä miten edistää inhimillistä kasvua maailmassa. Opettajilla on siis oltava yksimielinen ajatus koulun toiminnasta ja sen kasvatuksen päälinjoista. Opetustilanteissa opettajan tehtävä on hyvin monialainen ja sidoksissa useaan eri tekijään. Opettajan työhön vaikuttavat niin oppilaat, vanhemmat, työkaverit ja koko muu työyhteisö. Varsinaisen opetettavan asian opettaminen ei riitä vaan siihen sisältyy useita muita näkymättömiä merkityksiä. Opettajan on omalla toiminnallaan motivoitava ja innostettava oppilaita uuden oppimiseen. Tällä tuetaan oppilaiden itsetuntoa, joka onkin viimeisten vuosien aikana noussut yhdeksi tärkeimmistä tekijöistä opettajan työssä. Eettisesti oikein toimiva opettaja tavoittelee jokaisen oppilaan tukemista itseensä luottavaksi ihmiseksi. (Ahonen & Räsänen 2002, 65, 97-98.)

7.4.1 Liikuntatunneilla opitaan liikunnan perustaidot, sosiaalisia taitoja ja elämän pelisääntöjä

Opettaminen, kasvatustieteet ja koulumaailma ovat kokeneet sisällöllisiä muutoksia viime vuosien aikana. Koulun aloitusvaiheessa oppilailla on usein vahva sisäinen motivaatio koulua ja oppimista kohtaan. Siirryttäessä ylemmille luokka-asteille opettajan on kuitenkin yhä enemmän käytettävä aikaa ja voimavaroja oppilaidensa motivoimiseen. Keskusteluissa on alettu pohtia oppiainesisältöihin liittyviä tekijöitä syynä oppilaiden motivaation katoamiseen. Opettajat kokevat kuitenkin aineenhallinta tietojensa sekä pedagogisten taitojensa olevan riittävät. Perinteisten opettamis- ja kasvatustehtävien rinnalle on kuitenkin muodostunut sosiaalisten taitojen oppiminen. Sosiaalisten taitojen opettelu on tuonut opettajille lisää haastetta arkipäivän opetustyöhön. Opettajalla on oltava enemmän valmiuksia huomioida oppilaan kokonaistilanne ja sen hetkinen elämänvaihe. Kasvatustieteissä onkin alettu puhua sosiokonstruktivistisesta näkökulmasta, jossa opettajan tulee rakentaa opettamisensa yhä enemmän sosiaalis-pedagogiaan perustuvalla tavalla. (Ahonen 2002, 65.)

Kaikki haastateltavat olivat yksimielisiä siitä, että koulun liikuntakasvatuksella tähdätään perustaitojen oppimiseen sekä kasvattamiseen liikunnan avulla. Haastateltavien mukaan liikuntatunneilla opitaan eri lajien perustaidot, jotta myöhemmin kyseisiä lajeja on mahdollista harrastaa ja kehittyä niissä lisää. Lisäksi tunneilla opitaan ryhmätyötaitoja, sosiaalista kanssakäymistä sekä muita elämän kannalta tärkeitä taitoja. Haastateltavat oppilaat kokivat, että koulun liikuntakasvatuksen tehtävä ei ole pelkästään liikuntataitojen opettamista vaan siihen sisältyy paljon muutakin kasvatustyötä. Liikunnan avulla opetellaan erilaisia taitoja, joita tarvitaan myös muissa oppiaineissa ja elämässä yleensä. Eräs haastateltavista kiteytti liikuntakasvatuksen tavoitteet ja tehtävät näin:

”Liikuntatunneilla opitaan ottamaan toiset huomioon ja kannustamaan. Sitten siellä opitaan ryhmätyöskentelytaitoja ja toisten auttamista. Niin ja sitten tietenkin opetellaan liikunnan perustaidot.” (Op 5)

Toisaalta taas haastateltavat kokivat, että koulu odotti heidän oppivan liikuntatunneilla nimenomaan liikuntataitoja. Muiden taitojen oppimisen osalta he eivät sen sijaan kokeneet mitään erityisiä odotuksia. Mielenkiintoista on se, että oppilailla oli se käsitys, että liikuntakasvatuksella tähdätään liikuntataitojen oppimisen lisäksi myös muiden taitojen oppimiseen, kuten ryhmätyöskentelytaidot, sosiaaliset taidot, kannustaminen, liikunnasta nauttiminen jne. Kuitenkaan he eivät kokeneet, että koulun liikuntakasvatuksella odotettiin heidän oppivan näitä taitoja vaan pääpaino oli liikunta- ja eri lajitaitojen oppimisessa.

7.4.2 Opettajan positiivinen asenne ja oppilaslähtöisyys ensiarvoisessa asemassa

Liikunnanopettajalla sekä hänen didaktisilla ratkaisuillaan oletetaan olevan vaikutusta siihen, millainen motivaatioilmasto liikuntaryhmään muodostuu (Biddle ym. 1995 & Epstein 1989). Markus Soinin (2009, 67) väitöskirjassa todetaan kuitenkin, että motivaatioilmasto ja viihtyminen tunneilla koetaan hyvin yksilöllisesti. Yllättävää on, että kyseisessä tutkimuksessa todettiin että opettajalla ja opetusryhmällä oli vähäinen vaikutus ilmastotekijöiden ja viihtymisen kokemiseen. Saman opetusryhmän sisällä yksittäiset oppilaat kokivat viihtymisen ja eri motivaatioilmaston ulottuvuudet hyvin eri tavoin. Kyseisen tutkimuksen tulos nähdään hyvin yllättävänä, sillä opettajalla oletetaan yleensä olevan hyvin voimakas vaikutus liikuntatuntien ilmastoon. (Soini 2009, 87.)

Haastateltavien mukaan liikunnanopettajalla on tärkeä asema liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Opettajan oma asenne liikuntaa kohtaan vaikuttaa suoraan oppilaiden

asenteisiin. Opettajan myönteinen kuva liikkumista kohtaan nähdään positiivisena ja sisäistä motivaatiota kehittävässä asiana. Omalla asenteellaan opettaja vaikuttaa koko muun ryhmän motivaatioon sekä yksilöiden kokemuksiin liikunnasta. Yksi haastateltavista kiteytti hyvän liikunnanopettajan seuraavasti:

”Hyvä liikkaope on sellanen, jolla on myönteinen asenne liikuntaa kohtaan.” (Op 3)

Haastateltavat oppilaat kokivat, että opettajan ja oppilaan välinen suhde oli ensiarvoisen tärkeässä asemassa tunneilla viihtymisen ja liikunnasta nauttimisen kannalta. Haastateltavien mukaan hyvä opettaja on sellainen, jonka tunneille on mukava mennä. Haastateltavat luonnehtivat hyvää opettaja-oppilassuhdetta tasa-arvoiseksi, molemmin puolin kunnioittavaksi ja sellaiseksi jossa opettaja ja oppilas eivät ole asettautuneet toisiaan vastakkain. Hyvän opettajan tunnusmerkkejä heidän mielestään ovat helposti lähestyttävyys, tasa-arvoisuus, rentous, neuvottelutaidot, oppilaiden ymmärtäminen, yksilöllisyyden huomioiminen sekä liikuntatunneilla mukanaolo ja niihin osallistuminen. Haastateltavien mielipiteistä tuli vahvasti esiin, että hyvä opettaja-oppilassuhde on avoin, luottamuksellinen ja yksilöllisyyteen perustuva. He arvostavat opettajassa oppilaiden kunnioittamista, positiivisuutta ja iloista asennetta. Eräs haastateltavista kuvaili hyvää opettajaa näin:

”Hyvä opettaja on sellanen, joka on mukava ja rento. Sellanen joka on mukana liikuntatunneilla ja ymmärtää oppilaita.” (Op 8)

Haastateltavien mukaa opettajalla on iso merkitys liikuntatuntien ilmapiirin luojana. Ilmapiiri puolestaan vaikuttaa suoraan oppilaiden viihtymiseen tunneilla. Haastateltavat kokivat, että koulun liikuntakasvatusta voisi muuttaa sisäistä motivaatiota paremmin tukevaksi muuttamalla muutamia asioita. Esimerkiksi numeroarvioinnin he kokivat turhaksi ja ottaisivat tilalle mieluummin sanallisena annetun henkilökohtaisen palautteen osaamisesta. Lisäksi opettajien tulisi antaa konkreettista tietoa siitä kuinka kehittää kuntoa nyt ja tulevaisuudessa. Lisäksi yhtä mielisiä kaikki olivat siitä, että tunnit voisivat olla rennompia ja ilmapiiriltään positiivisempia.

8 POHDINTA

Tässä luvussa teen yhteenvedon tutkimustuloksista. Pohdintaosuudelle on ominaista, että siinä suhteutetaan taustatutkimus ja sieltä kumpuavat kehittämistehtävät. Kyseisessä luvussa tutkimuksen tekijä arvioi myös sitä mitä olisi voinut tehdä tutkimuksen kannalta toisin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 263-265.) Ensimmäiseksi teen yhteenvedon tuloksista ja havainnollistan tutkimustulosten pääkohdat tiivistetysti taulukkomuodossa. Tämän jälkeen pohdin omaa oppimisprosessiani ja arvioin opinnäytetyöprosessia kokonaisuutena. Lopuksi vielä pohdin opinnäytetyöni eettisyyttä ja luotettavuutta sekä esittelen jatkotoimenpiteet.

8.1 Yhteenvedo tuloksista

Opinnäytetyöni ensimmäisenä tehtävänä oli selvittää millainen yhteys motivaatiolla on oppilaiden taidon oppimisessa. Opinnäytetyöni kohdejoukon muodostaa yhdeksäsluokkalaiset oppilaat. Tutkimustulosten mukaan motivaatiolla on merkittävä vaikutus liikuntataitojen oppimisessa. Motivaatio on tärkein tekijä liikuntaan innostamisessa ja halussa tehdä sitä omaehtoisesti. Opinnäytetyöni toi esille, että liikuntaa kohtaan motivoituneet oppilaat osallistuivat aktiivisesti koulun liikuntatunneille ja he harrastivat myös vapaa-ajallaan omaehtoista liikuntaa. Tutkimuksessani kävi ilmi myös se, että korkean liikuntamotivaation omaavat oppilaat olivat liikuntataidollisesti kehittyneempiä verrattuna ikätovereihin, joiden liikuntamotivaatio oli heikko. Tämä selittynee osaksi sillä, että korkean liikuntamotivaation omaavat oppilaat harjoittivat perusliikuntataitojaan määrällisesti enemmän ja monipuolisemmin harrastamalla liikuntaa myös omalla ajallaan. Heikon liikuntamotivaation omaavilla oppilailla voidaan olettaa liikunnan harrastamisen jäävän puolestaan vain koulun liikuntatunneille, jolloin kokonaisuudessaan heidän liikuntamääränsä jäävät huomattavasti vähäisemmäksi. Omassa opinnäytetyössäni, kuten myös aiheesta aikaisemmin tehdyissä tutkimuksissa (esim. Soini 2009), havaittiin että sisäinen motivaatio toimii motivaatioluokista voimakkaimpana. Sisäinen motivaatio lisää kaikista merkittävimmin yksilön halua harrastaa liikuntaa ja kehittyä siinä paremmaksi. Sisäisesti motivoituneet oppilaat viihtyivät koulun liikuntatunneilla muita paremmin ja he olivat myös keskimääräistä innokkaampia.

Opinnäytetyöstäni käy ilmi, että motivaatio ilmenee koulun liikuntatunneilla hyvin eri tavoin. Motivoituneilla oppilailla se näkyi aktiivisuutena, positiivisuutena, tunnille valmistautumisena ja ennen kaikkea yleisenä kiinnostuksena liikuntaa kohtaan. Korkean motivaation omaavat oppilaat olivat valmiita suorittamaan haastavimpiakin tehtäviä ja he olivat halukkaita auttamaan myös muita. Motivaation puute näkyi puolestaan passiivisuutena, negatiivisuutena, liikuntatunnille valmistautumattomuutena sekä vähäisenä kiinnostuksena liikuntaa kohtaan. Vähäisen liikuntamotivaation omaavat oppilaat toimivat tunneilla passiivisesti ja heidän liikuntamääränsä tuntien aikana oli huomattavasti vähäisempää verrattuna korkean motivaation omaaviin oppilastovereihin. Kyseisten oppilaiden asenne liikuntaa kohtaan oli usein negatiivista ja erilaisten tehtävien suorittaminen aiheutti heissä viihtymättömyyden tunteita. Heikosta motivaatiosta kärsivät oppilaat olivat usein perusliikuntataidoiltaan selvästi jäljessä muihin ikätovereihin verrattuna. Opinnäytetyöni mukaan motoristen taitojen puute hidasti heidän kehitystä, vaikeutti muiden liikuntataitojen oppimista ja aiheutti erinäisiä ongelmia liikuntatunneilla osallistumisessa. Opinnäytetyöstäni käy ilmi, että tällaiset oppilaat vaativat opettajilta taitoa eriyttää ja soveltaa heille sopivia tehtäviä, jotta pätevyyden kokemukset ja viihtymisen tunteet olivat mahdollisia saavuttaa liikuntatuntien aikana myös näiden oppilaiden kohdalla.

Opinnäytetyöni toisena tehtävänä oli kuvata, miten oppilaat ovat kokeneet liikuntataitojensa kehittyneen peruskoulun aikana. Opinnäytetyöstäni käy ilmi, että taitotasot oppilaiden välillä ovat tänä päivänä hyvin suuret. Tämä asettaa tiettyjä vaatimuksia liikuntatuntien suunnitteluun ja niiden sisältöihin. Koulun liikuntatuntien vähäisyyden vuoksi liikuntakasvatuksessa on keskityttävä pääpiirteissään perusliikuntataitojen kehittämiseen. Koulun liikuntakasvatuksen tärkeimpänä tehtävänä on kehittää oppilaiden motoriset perustaidot sellaiselle tasolle, että heillä on myöhemmin valmiudet jatkaa spesifimpien lajitaitojen kehittämistä. Tutkimustuloksista selviää, että vähäisten liikuntatuntien puitteissa koulujen on suositettava liikuntakasvatuksessaan suuria linjoja ja hyödynnettävä toiminnassaan yleisesti kaikille sopivia toimintatapoja. Tulosten mukaan oppilaat haluaisivat, että aikaa käytettäisiin enemmänkin yksilöllisten taitojen kehittämiseen, henkilökohtaiseen palautteeseen sekä tietoon hyvän kunnon ylläpitämisestä myös tulevaisuudessa. Opinnäytetyöni tuloksista voidaan todeta, että oppilaat kokivat eri liikuntalajien perustaitojen kehittyneen peruskoulun aikana sellaiselle tasolle, jotta he pystyivät halutessaan harrastamaan ja kehittämään niitä jatkossa. Peruskoulun liikuntakasvatuksen koettiin kehittävän perusliikuntataitoja sekä eri lajitaitoja ja tietoja perusasioiden osalta. Taidon oppiminen koettiin tapahtuvan erityisesti peli- ja harjoittelutilanteissa.

Opinnäytetyöni kolmantena tehtävänä oli selvittää miten koulun liikuntatuntien motivaatioilmasto ja opettajan toiminta ovat yhteydessä oppilaiden liikuntamotivaatioon. Opinnäytetyöstäni käy ilmi, että koulun liikuntatunneilla on merkittävä vaikutus nuorten liikuntamotivaatioon. Koulun liikuntatunnit voivat vaikuttaa oppilaan motivaatioon liikuntaa kohtaan joko vahvistamalla, heikentämällä tai vaikuttamalla motivaatioluokkaan. Opinnäytetyöni osoittaa, että koulun liikuntakasvatuksella voidaan vahvistaa oppilaan sisäistä motivaatiota liikuntaa kohtaan usealla eri tavalla. Seuraavassa on lueteltu opinnäytetyöstä esiin nousseita muutamia sisäisen motivaation kehittämisen kannalta tärkeimpiä tekijöitä: motivaatioilmasto, tehtäväsuuntautuneisuus, yksilölliset tehtävät, pätevyyden kokemukset, sosiaalinen yhteenkuuluvuus, oppilaiden mielipiteiden kuuntelu, aktiivinen toiminta ja kannustava palaute.

Jo aikaisemmissa tutkimuksissa (Soini 2009) viihtyminen ja sisäinen motivaatio on havaittu olevan yhteydessä toisiinsa. Viihtyminen liikuntatunneilla lisää oppilaiden motivaatiota liikuntaa kohtaan ja puolestaan sisäinen motivaatio kasvattaa viihtymistä. Yleisesti positiivinen ilmapiiri, kannustava asenne ja motivaatioilmasto havaittiin lisäävän oppilaiden viihtyvyyttä ja sitä kautta liikuntamotivaatiota tunneilla. Opinnäytetyössäni havaittiin, että edellä mainituista tekijöistä hyötyivät myös heikosti liikuntamotivoituneet oppilaat, sillä positiivisen motivaatioilmaston avulla heidän motivaationsa kehittyi. Koulun liikuntatunneilla havaittiin olevan vaikutusta myös oppilaiden motivaatioluokkaan, jolla tarkoitetaan sisäistä tai ulkoista motivaatiota. Sisäisesti motivoituneella oppilaalla on halu kehittää liikuntataitoja omasta halusta ja mielenkiinnosta liikuntaa kohtaan. Kyseinen oppilas haluaa ehkä kehittää motorisia perustaitojaan, jotta hänellä on myöhemmin valmiuksia oppia vaikeampia lajitaitoja. Ulkoisesti motivoitunut oppilas on puolestaan kiinnostunut osallistumaan liikuntatunneille vain jonkin ulkoapäin tulevan syyn vuoksi. Opinnäytetyöstäni käy ilmi, että koulun liikuntakasvatuksessa yleisimpiä ulkoisen motivaation syitä ovat liikunnan numero tai opettajan miellyttäminen. Myös Soini (2006) totesi väitöskirjassaan, että liikunnan numero osoittautui tutkimustuloksissa yhdeksi merkittävimmistä ulkoisen motivaation syistä oppilaiden kohdalla.

Aikaisemmissa tutkimuksissa (esim. Carrol & Loumidis 2001) on todettu, että lapsuuden aikaisella liikunta-aktiivisuudella on merkittävä vaikutus myöhemmin aikuisiällä harrastettuun liikuntaan. Liikunnalliset lapset harrastavat suurella todennäköisyydellä myös aikuisässä liikuntaa ja pitävät huolta terveellisistä elämäntavoistaan. Liikunnallisesti passiiviset lapset ovat puolestaan usein myös aikuisina vähän liikkuvia, jolloin myös usein heidän muut elämäntapansa ovat epäterveellisempiä. Tällä on puolestaan vaikutusta yleisimpien kansansairauksien syntyyn (Sallis & Patrick 1994; Veugelers & Fitzgerald 2005;

Ntoumanis 2001a; Solmon 1996; Telama, Yang, Laakso & Viikari 1997). Aiheesta aikaisemmin tehtyjen tutkimusten ja oman tutkimukseni pohjalta voidaan tehdä johtopäätös, että lapsuuden ja nuoruuden aikaisella liikuntamotivaation kehittymisellä on merkittävä vaikutus yksilön koko loppuelämään terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Laajemmin asiaa tarkasteltaessa, sillä on hyvin suuri vaikutus myös yhteiskunnallisessa merkityksessä. Lapsuudessa ja nuoruudessa liikuntaan motivoituneet henkilöt ovat myös aikuisiällään terveempiä ja näin tarvitsevat vähemmän terveyspalveluita elämänsä aikana. Koululiikuntaa kehittämällä ja siihen panostamalla voidaan siis vaikuttaa oppilaiden elämäntapavalintoihin pitkällä tähtäimellä ja näin vähentää terveyspalveluiden tarvetta yhteiskunnassamme.

Vastoin kuin aikaisemmissa tutkimuksissa (Soini 2006), omassa opinnäytetyössäni tutkimustulokset osoittavat, että opettajalla on merkittävä rooli motivaatioilmaston luojana ja myönteisen liikuntakasvatuksen toteuttajana. Haastateltavat kokivat, että opettajan oma asema vaikuttaa suoraan oppilaiden asenteisiin ja kokemuksiin liikunnasta. Positiivisesti liikuntaan suhtautuva ja osallistuva opettaja innostaa oppilaitaan omalla esimerkillään liikunnan parissa. Hyvä opettaja lisää oppilaiden viihtymistä tunneilla ja näin kasvattaa sisäistä motivaatiota. Tutkimustuloksista voidaan todeta, että haastateltavien mukaan hyvän opettajan ominaisuuksia ovat helposti lähestyttävyyys, tasa-arvoisuus, rentous, neuvottelutaidot, oppilaiden ymmärtäminen, yksilöllisyys sekä liikuntatunneilla mukanaolo ja niihin osallistuminen.

Haastateltavien mukaan hyvän opettajan tunneilla on mukava olla ja taidot kehittyvät kun ilmapiiri on rento ja avoin. Tutkimustuloksista nousee vahvasti esiin, että oppilaat arvostavat toimivaa opettaja-oppilassuhdetta. Hyvä opettaja-oppilassuhde nähdään avoimena, luottamuksellisena ja yksilöllisyyteen perustuvana. Haastateltavilla oppilailla oli kokemusta erityyppisistä liikunnanopettajista. Aineiston keruu hetkellä oppilailla oli koulussa heidän mukaansa erittäin hyvä liikunnanopettaja, joka oli oppilaiden keskuudessa hyvin tykätty. Tämä voi osaltaan selittää sen, että opinnäytetyöni tuloksista tulee niin selkeästi esille se, että opettajan toiminnalla on niin merkittävä vaikutus oppilaiden asenteeseen liikuntaa kohtaan.

Opinnäytetyöni aineiston keruu tapahtui kahdella teemahaastattelulla, joissa haastattelin yhteensä yhdeksää yhdeksäsluokkalaista oppilasta. Ensimmäiseen haastatteluun osallistui kuusi haastateltavaa ja toiseen haastatteluun kolme haastateltavaa. Molemmat haastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluina. Opinnäytetyöni luotettavuutta lisää se, että haas-

tateltavat peruskoulun viimeisellä luokka-asteella, joten heillä oli kokemusta koko peruskoulun aikaisesta liikuntakasvatuksesta. Valitsin teemahaastattelun aineiston keruu menetelmäksi, sillä siinä haastateltavien omat mielipiteet ja ajatukset pääsevät hyvin esiin (Eskola & Suoranta 1999, 88). Opinnäytetyön luotettavuutta ja tulosten aitoutta lisää myös se, että haastateltavat saivat etukäteen tietää teemahaastattelun sisältämät aihepiirit, jolloin he pystyivät etukäteen pohdiskelemaan kouluvuosien aikana tapahtuneita ilmiöitä. Molemmissa haastattelutilanteissa nousikin hyvin esille se, että oppilaat olivat ennalta valmistautuneet tilanteeseen erinomaisesti ja miettinyt asioita syvällisemmästä näkökulmasta. Subjektiivisuutta tutkimuksessa pyritään tuomaan esiin käyttämällä autenttisia lainauksia tutkimukseeni osallistuneiden henkilöiden puheesta.

Tutkimustulokset motivaation merkityksestä liikuntataitojen oppimiseen tukivat aiheesta aikaisemmin tehtyjen tutkimusten (esim. Soini 2006) tuloksia. Opinnäytetyöni toi kuitenkin uutta näkökulmaa esiin, sillä aikaisempiin tutkimuksiin verrattuna tarkastelin aihetta taidon oppimisen ja motivaation näkökulmista. Aikaisemmat tutkimukset (esim. Soini 2006) tarkastelevat aihetta motivaatioilmaston vaikutuksesta oppilaiden viihtymiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen tunneilla. Opinnäytetyöstäni saatuja tuloksia voidaan hyödyntää koululiikunnan suunnittelussa ja sen kehittämisessä.

Opinnäytetyöni herätti pohtimaan useita eri kysymyksiä liikuntakasvatukseen ja motivaation kehittämiseen liittyen. Päällimmäisenä opinnäytetyöstä nousee kysymys: miten vähän liikkuvat oppilaat saataisiin koululiikunnan avulla motivoitumaan liikunnan harrastamisesta? Edellisestä kysymyksestä saisi hyvän jatkotutkimusaiheen, jota voisi lähteä selvittämään esimerkiksi oppilaiden mielipiteiden ja kokemusten kautta haastatteluiden ja kirjallisten lomakkeiden avulla. Opinnäytetyöni antaa viitteitä siitä, että heikosti motivoituneet ja puutteellisista liikuntataidoista kärsivät oppilaat on mahdollista saada innostumaan liikunnan harrastamisesta motivoivalla, kannustavalla ja positiivisia onnistumisen kokemuksia tuottavalla koululiikunnalla.

Opinnäytetyöstä saatujen tietojen perusteella toimeksiantajan on mahdollista kehittää liikunnanopetustaan oppilaita motivoivampaan suuntaan. Yksittäiset liikunnanopettajat voivat tehdä muutoksia omassa tuntisuunnittelussaan ja opetusmenetelmissään sisäistä motivaatiota ja motivaatioilmastoa kehittävämpään suuntaan. Koulu voi puolestaan pohtia omia liikuntakasvatusarvojaan ja toimintatapojaan laajemmassa mittakaavassa.

Seuraavalla sivulla olevassa taulukossa 3 olen esittänyt vielä tiivistetysti opinnäytetyön tutkimustulosten pääkohdat teemoittain.

Taulukko 3. Tutkimustulosten pääkohdat tiivistetysti teemoittain



8.2 Oma oppimisprosessi

Opinnäytetyöprojekti on ollut pitkä ja haastava, mutta erittäin antoisa oppimiskokemus. Olen toiminut yhteistyössä toimeksiantajan kanssa ja päässyt näin rakentamaan opinnäytetyötäni työelämälähtöisesti. Yhteistyö toimeksiantajan ja koulun välillä on ollut tiivistä ja saumatonta. Opinnäytetyöprosessini alkoi syksyllä 2015 ja päättyi keväällä 2017. Opinnäytetyön tekemiseen kulunut aika on siis ollut pitkä ja siihen on sisältynyt monenlaisia vaiheita. Juuri nuo eri vaiheet ovat kasvattaneet oppimistani ja kehittäneet minua tutkijaksi. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa on tuonut käytännön työelämää lähemmäksi ja olen saanut opinnäytetyötäni varten arvokasta tietoa työelämästä ohjaajani ja toimeksiantajani kautta.

Opinnäytetyöprojektin aikana minulle sattui myös yksityiselämässäni suuria muutoksia. Muutin perheeni kanssa toiselle paikkakunnalle ja samaan aikaan meille syntyi esikoinen. Kyseiset asiat väistämättä vaikuttivat opinnäytetyöni tekemiseen ja pitkittivät prosessia vuodella eteenpäin. Näin jälkikäteen pohtiessani nämä kuitenkin vaikuttivat positiivisesti omaan työskentelyyni. Opinnäytetyön työstäminen ja loppuun saattaminen toki oli hieman

haasteellisempaa kuin aikaisemmin, mutta lyhyen tauon jälkeen työ kypsyi mielessäni ja moni projektin aikainen asia kirkastui ja selkeni itselleni huomattavasti paremmin.

Kajaanin ammattikorkeakoulun vuoden 2014-2015 opinto-oppaassa sanotaan opinnäytetyön osaamistavoitteesta seuraavasti: *”Opiskelija kehittää ja osoittaa valmiuksiaan soveltaa tietojaan ja taitojaan ammattiopintoihin liittyvissä käytännön asiantuntijatehtävässä. Hän syventää ammatillista osaamistaan TK- toiminnasta yhteistyössä prosessiin osallistuvien kanssa. Opiskelija osoittaa hallitsevansa kriittisen, tutkimuksellisen, kehittävän ja eettisen ajattelun asiantuntijuutensa kehittymisen perustana.”* (Kajaanin ammattikorkeakoulu, Opinto-opas 2014-2015.) Koen saavuttaneeni kyseiset osaamistavoitteet opinnäytetyöprosessin aikana. Kaikista antoisinta ja opettavaisinta on ollut toimia eri tahojen ja henkilöiden kanssa. Ilman monipuolista ammattiverkostoa ympärillä, opinnäytetyöprojekti ei olisi ollut niin opettavainen kuin mitä se nyt oli.

Yhtenä tavoitteena opinnäytetyölle minulla oli kehittää omaa ammatillisuuttani ja tieteellisen kirjoittamisen taitoja. Ammatillisuuteni ja tietämykseni liikunnasta ja liikunnan opettamisesta on kasvanut huimasti. Liikunnan lisäksi tietotaitoni motivaatiotekijöistä ja taidon oppimisesta on kasvanut. Opinnäytetyöprojektin ansiosta uskon pystyväni hyödyntämään saamiani taitoja tulevassa työelämässä ja liikunnanohjaajan työssäni. Kriittisen lähdekirjallisuuden lukeminen sekä tieteellisen kirjoittamisen taidot ovat kehittyneet. Tiedon etsintätaidot sekä erityisesti ulkomaisen lähdekirjallisuuden lukeminen on parantunut huomattavasti. Yhteistyö liikunnanopettajien ja yläkouluikäisten oppilaiden kanssa on lisännyt ymmärrystäni koululiikuntaa ja pedagogiaa kohtaan. Keskustelut opettajien kanssa ovat lisänneet ymmärrystä liikuntakasvatuksesta ja sen sisältämistä haasteista koulumaailmassa. Lisäksi olen saanut kokonaisvaltaisen käsityksen tämän hetkisestä liikunnanopettamisesta ja uuden opetussuunnitelman toimivuudesta. Oppilaiden kanssa käydyt keskustelut ja haastattelutilanteet ovat kehittäneet ymmärrystäni koulun liikuntakasvatuksesta oppilaiden näkökulmasta. Ymmärrykseni ja tietoni motivaatiosta sekä taidon oppimisesta liikunnassa on kehittynyt huimasti.

Ammatillisen osaamisen kehittyminen opinnäytetyöprosessin aikana kompetenssien näkökulmasta:

Liikuntaosaaminen: Opinnäytetyön avulla olen saanut tietoa taidon oppimisesta ja pystyn soveltamaan sitä omassa liikunnanohjaamisessa. Ymmärrys motoristen taitojen kehittymisestä lasten ja nuorten kohdalla sekä niiden opettamisesta on lisääntynyt. Oma ammattitaitoni ja käsitykseni liikunnanohjaamisesta eri oppijoiden kohdalla on lisääntynyt.

Ihmissen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaaminen: Opinnäytetyön kautta oma ymmärrykseni ihmisen kasvuun, kehitykseen ja käyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä on kehittynyt. Osaan suunnitella monipuolisempia ja henkilökohtaisempia ohjaus- ja opetusmenetelmiä erilaisten asiakkaiden ja oppilaiden kohdalla.

Pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen: Opinnäytetyön aiheen tarkastelu on kehittänyt monipuolisesti omaa pedagogista ja liikuntadidaktista osaamista. Oma osaaminen eri opetusmenetelmien hyödyntämisestä ja oppimisen ymmärtämisestä on kasvanut. Aihe on palvellut erityisesti taidon oppimiseen liittyvää ymmärrystä sekä yksilön ja ryhmän liikuntamotivaation paranemista eri opetusmenetelmien kautta. Opinnäytetyöni aiheella on merkittävä vaikutus kyseiseen kompetenssialueeseen ja mielestäni omat pedagogiset ja liikuntadidaktiset taitoni ovat kehittyneet merkittävästi tämän opinnäytetyön myötä.

Liikunnan yhteiskunta- johtamis- ja yrittäjäosaaminen: Opinnäytetyön kautta oma osaamiseni liikunnan yhteiskunnallisia tekijöitä kohtaan on kasvanut erityisesti koulumaailman kautta. Liikuntamotivaatio selittää koko ihmisen elinkaaren aikaista liikuntaharrastuneisuutta mikä puolestaan heijastuu moniin yhteiskunnallisiin tekijöihin ja rakenteisiin.

Aktiviteettimatkailuosaaminen: Opinnäytetyö on laajentanut osaamistani ihmisen saamien liikunnallisten kokemusten merkityksestä hyvinvointiin ja terveyteen. Näin pystyn jatkossa suunnittelemaan hyvinvointia lisääviä liikuntapalveluita.

8.3 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessi alkoi omalta osaltani keväällä 2015. Aloin suunnittelemaan ja hahmottelemaan mielessäni sopivaa aihetta sekä miettimään mahdollisia toimeksiantajia opinnäytetyölleni. Olin suorittanut tutkimus- ja kehittämistoiminnan kurssit sekä muut opinnäytetyön tekemiseen liittyvät opintojaksot jo aikaisempien opintojeni yhteydessä, joten omalta osaltani opinnäytetyöprosessi lähti heti liikkeelle aiheen ideoimisella. Kesän ja alkusyksyn aikana opinnäytetyöni aihe kirkastui ja päätin, että haluan työni käsittelevän koululiikuntaa ja motivaatiota. Syksyn aikana kartoitin sopivia toimeksiantajia ja olin heihin sähköpostitse yhteydessä. Lopullinen toimeksiantaja varmistui alkuvuodesta 2016 ja he olivatkin hyvin kiinnostuneita opinnäytetyöstäni ja halukkaita yhteistyöhön kanssani. Toimeksiantajan varmistuttua ja heidän tarpeitaan kuultuani opinnäytetyöni tarkka aihe ja kohdejoukko muotoituivat. Aiheanalyysin esitin alkuvuodesta 2016 ja tutkimussuunnitelman helmikuussa 2016. Opinnäytetyön työstäminen eteni normaalissa aikataulussa koko

kevään ajan. Olin tiiviisti yhteydessä toimeksiantajan kanssa ja seurasin aktiivisesti koululiikuntaa käsitteleviä aiheita. Ajankohta opinnäytetyöprosessille ja aiheelleni oli mielenkiintoinen, sillä samaan aikaan koulumaailmassa käytiin kiihkeää keskustelua uudesta opetussuunnitelmasta.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan minun piti saada opinnäytetyöprosessini päätökseen loppukeväästä 2016. Tuo kevät oli kuitenkin opintojen puolesta niin kiireinen, että minun oli mahdotonta pysyä alkuperäisessä aikataulussani. Kevään aikana suoritin opinnäytetyön tekemisen ohella kaikki loput opintoihin kuuluvat opintojaksot. Kyseiset opintojaksot työllistivät niin paljon, että opinnäytetyön tekemiseen ei jäänyt riittävästi aikaa. Niinpä minun piti muuttaa alkuperäistä suunnitelmaani ja siirtää opinnäytetyöni valmistuminen syksyyn 2016. Yksityiselämässäni tapahtuvien muutosten takia en kuitenkaan saanut vielä syksyn aikanakaan opinnäytetyötä valmiiksi vaan se siirtyi keväälle 2017. Kevään aikana opinnäytetyölle oli taas riittävästi aikaa ja sen työstäminen loppuun veikin täysin mukaan. Kevään aikana työ lopulta tuli valmiiksi.

Vaikka opinnäytetyöprosessiin on mahtunut kaikenlaista ja työn loppuun saattaminen on venynyt pidempään kuin alun perin olin ajatellut, on koko prosessi kokonaisuudessaan ollut erittäin antoisa. Kevät 2016 oli viimeisten opintojen osalta erittäin rankka ja vei kyllä ylimääräiset mehut opiskelijalta. Sen jälkeen tullut pieni tauko ennen tätä viimeistä rutistusta opinnäytetyön osalta ja opintojen loppuun saattamista oli näin jälkikäteen ajateltuna hyvä juttu. Opinnäytetyöstä tuli kypsempi ja syvällisempi kun aikaa sen tekemiseen kului hieman enemmän. Lisäksi koko prosessi sai isomman merkityksen ja tutkielman tekijänä oma kärsivällisyys ja pitkäjänteisyys kehittyivät taas enemmän.

Kaiken kaikkiaan olen erittäin tyytyväinen lopputulokseen ja koko opinnäytetyöprosessiin. Varmasti on asioita, jotka olisin voinut tehdä vielä paremmin ja olla vielä huolellisempi, mutta tässä tilanteessa ja tämän opinnäytetyön kohdalla olen tyytyväinen tähän tulokseen. Olen mielestäni saavuttanut opinnäytetyölle asetetut tavoitteet ja oppimisprosessi on ollut valtava.

8.4 Työn eettisyys ja luotettavuus

Puhuttaessa tutkimuksen luotettavuudesta, kvalitatiivisen tutkimuksen ympärillä ei ole yhtenäistä tulkintaa luotettavuuden arvioinnista. Sen sijaan olennaisinta laadullisessa tutkimuksessa on tutkijan tekemien tulkintojen täsmällisyys ja niiden kestävyys. Voidaan aja-

tella, että tutkija nähdään tulkitsijana, joka on aineistonsa kanssa jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja rakentaa näin uutta aineistolähtöistä tulkintaa. (Guba & Lincoln 2005, 205.) Lukijalle voidaan puolestaan antaa vastuu tulosten siirrettävyyden ja käyttökelpoisuuden arvioinnista (Jokinen 2012, 154). Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden kannalta on hyvin tärkeää, että tutkimus selostetaan hyvin seikkaperäisesti, jotta lukija voi arvioida tutkimusprosessin luotettavuutta. Tutkimuksen kuvauksesta on tultava ilmi teoreettiset lähtökohdat ja niiden yhteys tutkimusongelmiin, tutkimushenkilöt- ja tilanne, aineiston keruu sekä tulkintaprosessin periaatteet ja kulku. (Ahonen 1996, 131.)

Tutkimuksen tärkeimpänä tehtävänä on tuottaa luotettavaa tietoa, jota voidaan myöhemmin hyödyntää mahdollisuuksien mukaan eri konteksteissa. Tutkimusta tehdessä tutkijan on tärkeää arvioida jatkuvasti työn luotettavuutta ja virhemarginaalien mahdollisuutta. Tutkimuksen edetessä tehtyjä valintoja on hyvä pohtia kriittisesti ja tarkastella kuinka ne palvelevat kyseistä tutkimusta. Luotettavan tutkimuksen ominaispiirteitä ovat myös sen avoimuus käytetyistä menetelmistä, aineiston keruusta ja tulosten analysoinnista. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 135-138.)

Olen pyrkinyt opinnäytetyöni jokaisessa vaiheessa arvioimaan kriittisesti luotettavuutta. Tavoitteenani on ollut olla mahdollisimman avoin, selkeä ja johdonmukainen tekemissäni tulkinnoissa. Olen pyrkinyt kertomaan lukijalle mahdollisimman seikkaperäisesti työn eri vaiheet ja opinnäytetyön etenemisen. Kiviniemen (2007, 70) mukaan laadullinen tutkimus on prosessi aineistoon liittyvien näkökulmien ja tulkintojen kehittymisen suhteesta. Opinnäytetyön tekijänä olen pyrkinyt tavoittamaan kohdejoukon näkemyksen tutkittavasta ilmiöstä eli motivaation merkityksestä liikuntataitojen oppimiseen.

Olen pyrkinyt lähdekirjallisuudessani mahdollisimman uusiin teoksiin, mutta opinnäytetyöni sisältää myös muutamia vanhempia lähteitä. Lähdemateriaali on kuitenkin tarkoin valikoitua ja se sisältää runsaasti vieraskielisiä lähdeteoksia. Suuri lähdekirjallisuuden määrä ja vieraskielisten lähdemateriaalien käyttö lisää opinnäytetyöni luotettavuutta. Aineiston keruu- ja analysointimenetelmäni ovat yleisiä kasvatus- ja yhteiskuntatieteissä käytettyjä menetelmiä (Hirsjärvi ym. 2000, 195.) Tämä lisää osaltaan työni luotettavuutta.

Opinnäytetyöni aineiston keruu tapahtui teemahaastattelulla, joka toteutettiin ryhmähaastatteluna. Teemahaastattelussa kävin haastateltavien kanssa läpi valitsemani teema-alueet ja esitin heille etukäteen laatimani kysymykset kustakin teemasta. Teema-alueet ja niihin sisältyvät kysymykset, olin laatinut asettamieni tutkimuskysymysten pohjalta. Haastateltavat saivat tietää teema-alueet jo hyvissä ennen haastattelutilannetta, jotta he pysyivät valmistautumaan haastattelua koskeviin aiheisiin etukäteen. Sen sijaan tarkemmat

haastattelukysymykset haastateltavat saivat kuulla vasta haastattelutilanteessa. Kysymysten tarkoituksena oli ohjailla ja tarkentaa keskustelua.

Teema-alueilla pyrin varmistamaan sen, että keskustelu kohdistui tutkimukseni kannalta oleellisiin ja tärkeisiin aiheisiin. Tiedetyt teemat auttoivat myös haastateltavia pysymään oikeissa aiheissa ja antamaan niihin liittyviä vastauksia. Teemat ja haastattelutilanteen kysymykset nousivat teoriasta ja sieltä esiin nousseista ajankohtaisista aiheista. Kirjallisuuskatsausta tehdessäni havaitsin itseäni kiinnostavat ja useassa eri lähteessäkin esiin nousseet teemat. Näiden teemojen pohjalta aloin hahmottelemaan aineiston keruuta varten sopivat teema-alueet ja haastattelukysymykset. Aineiston keruutavaksi muotoutui luonnollisesti teemahaastattelu.

Teemahaastattelun halusin toteuttaa haastateltaville mahdollisimman luonnollisessa ja aidossa ympäristössä. Niinpä ensimmäisessä haastattelussa haastattelupaikaksi valikoitui oppilaille tuttu luokkahuone ja toisessa haastattelussa oppilaille tuttu kirjasto. Toteutin haastattelun ryhmähaastatteluna, jolloin haastateltava pääsi avoimesti kertomaan omista yksilöllisistä kokemuksistaan, mutta toisaalta haastattelutilanteessa sai tukea muulta ryhmältä. Haastattelutilanteen tavoitteena oli, että jokainen pystyi kertomaan todelliset ajatuksensa ja mielipiteensä avoimesti ja luottamuksellisesti muiden haastateltavien läsnäollessa. Nauhoitin haastattelut, jotta pystyin jälkikäteen litteroimaan ne luotettavasti sanasta sanaan.

Kiviniemen (2007, 81) mukaan laadullisen tutkimuksen aineistonkeruussa on hyvin tärkeää tiedostaa vaihtelevuus ja sen hallitseminen. Opinnäytetyössäni olen pyrkinyt sisäistämään keräämäni aineiston mahdollisimman hyvin, jotta aineiston analysoinniltaan se olisi mahdollisimman luotettava. Tutkimuksessa pyritään välttämään virheiden esiintymistä, mutta mahdollista kuitenkin on, että luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Sen vuoksi aina onkin syytä arvioida tehdyn tutkimustyön luotettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2013. 231.) Eräs luotettavuuteen merkittävästi vaikuttava seikka opinnäytetyössäni on aineistonkeruumenetelmä. Tutkittavina henkilöinä opinnäytetyössäni oli yhdeksäsluokkalaiset oppilaat, jotka haastattelin ryhmähaastatteluna. Ryhmähaastattelu on tilanteena sellainen, joka on voinut vaikuttaa tutkimustuloksiin. Ryhmähaastattelussa ei välttämättä jokainen haastateltava uskalla tuoda avoimesti ja rehellisesti omia mielipiteitään julki. Toisten ihmisten läsnäolo voi vaikuttaa mielipiteisiin ja sanomisiin. Haastattelupaikkana toimi oppilaiden oma koulu, joka voi osaltaan vääristää tutkimustuloksia. Haastateltavat eivät välttämättä viitsi sanoa omia ajatuksiaan avoimesti, kun aihe käsittelee heidän omaa koulua,

oppimisympäristöä, opettajia ja oppilastovereita. Näiden tekijöiden vuoksi opinnäytetyöstäni saadut tulokset eivät ole yleistettävissä.

Kuten jo aikaisemmin mainitsin, olen tarkastellut opinnäytetyötäni koko sen prosessin ajan hyvin kriittisesti. Näin jälkikäteen olen pohtinut paljon sellaisia asioita, jotka olisin voinut tehdä toisin. Päällimmäisenä minulle on noussut ajatukset aineistonkeruumenetelmästäni. Luotettavuuden kannalta olisi ollut parempi, jos haastattelut olisi toteutettu yksilöhaastatteluina. Tuolloin jokainen oppilas olisi saanut vapaasti kertoa ilman muiden henkilöiden läsnäoloa omista kokemuksistaan. Ajankäytön säästämiseksi ja toimeksiantajan toiveiden vuoksi minun tuli kuitenkin toteuttaa haastattelut ryhmähaastatteluina. Lisäksi jo heti opinnäytetyön alussa olisin voinut karsia kaikki vanhemmat lähdeoteokset pois ja käyttää vain kaikista uusinta tietoa lähdemateriaalina. Koin kuitenkin, että kyseiset vanhemmat teokset olivat vielä ajankohtaisia ja niissä oli hyvää tietoa omaa aihettani ajatellen.

Opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa olen pyrkinyt huolehtimaan eettisyydestä ja sen toteutumisesta mahdollisimman hyvin. Koululta pyydettiin lupa teemahaastattelun pitämiseksi oppilaille sekä oppilaiden vanhemmilta pyydettiin kirjallinen lupa haastatteluun osallistumisesta. Haastattelu perustui täysin vapaaehtoisuuteen ja haastateltavat saivat hyvissä ajoin teemahaastattelun sisältämät aiheet tietoonsa. Haastatteluun saivat osallistua sekä tytöt että pojat, jolloin myös tasa-arvo sukupuolten välillä toteutui. Lisäksi haastateltavien henkilötietoja ei tuoda opinnäytetyön missään vaiheessa julki, joten heidän henkilöllisyyttään on mahdotonta selvittää.

8.5 Johtopäätökset

Opinnäytetyöstäni saatuja tuloksia voidaan hyödyntää käytännössä koulun liikuntakasvatuksessa ja liikunnanopettajien työssä. Oppilaiden motivaatiotekijöiden ymmärtäminen lisää viihtyvyyttä koululiikunnassa ja edistää taidon oppimista. Esimerkiksi tulosten perusteella opettajan positiivinen asenne, oppilaiden kannustaminen ja myönteisen motivaatioilmaston luominen tunnille lisää oppilaiden motivaatiota liikuntaa kohtaan. Tulosten avulla opettajat voivat tehdä konkreettisia toimenpiteitä omassa työssään. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että liikunnanopettajat tietoisesti muuttavat omaa asennettaan positiivisemmaksi tai painottavat tunneilla enemmän sisäistä motivaatiota ja motivaatioilmastoa kehittäviä tehtäviä. He voivat myös sisällyttää opetukseensa enemmän yksilötehtäviä, eriyttämistä, palautteen antoa sekä kannustamista ja rohkaisua. Opettajat voivat

myös ottaa oppilaita enemmän mukaan tuntien sisältöjen suunnitteluun, rakentamiseen ja toteuttamiseen.

Opinnäytetyöstä saatujen tulosten perusteella toimeksiantajan koulu voi tehdä yleisiä muutoksia koulun omassa liikuntakasvatuksessa. Koulun yleisessä liikuntakasvatuksessa opettajat voivat esimerkiksi tehdä yhteisiä linjavetoja positiivisemmasta liikuntakasvatuksesta ja myönteisen ilmapiirin ylläpitämisestä liikuntatunneilla. He voivat myös yhdessä määritellä arviointiperusteita ja sopia eri teemojen painottamisesta kussakin liikuntajaksoissa.

Tulokset osoittavat, että sisäisesti motivoituneet henkilöt haluavat liikkua enemmän ja kehittyvät myös taidon oppimisen osa-alueella paremmin. Opinnäytetyöstäni saadut tulokset ovat kyseiseltä osa-alueeltaan yhteneväiset esimerkiksi Soinin (2006) väitöskirjan kanssa, mutta motivaatioilmaston osalta tuloksissa on selvästi eriävyyksiä havaittavissa.

9 LÄHTEET

- Ahonen, J. 2002. Eettinen opettaja – eettinen vaikuttaja. Teoksessa Sarras, R. (toim.) *Etiikka koulun arjessa*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Ahonen, S. 1996. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa: L. Syrjälä, S. Ahonen, E. Syrjäläinen & S. Saari (toim.) *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*. Helsinki: Kirjayhtymä, 113-160.
- Ames, C. 1992. Achievement goal, motivational climate, and motivational processes. Teoksessa: G.C. Roberts (toim.) *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 161-176.
- Committee on Developments in the Science of Learning. 2000. Bransford, J.D., Brown, A. L. & Cocking R.R. (toim.) *Committee on Learning Research and Educational Practice*. 2000. Donovan, M. S., Bransford, J. D. & Pellegrino, J. W. (toim.) *How People Learn. Brain, Mind, Experience, and School Expanded Edition*. National Research council.
- Berg, P. & Piirtola, M. 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa -tutkimuskatsaus 2000-2012. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 10.
- Biddle, S. J. H., Soos, I. & Chatzisarantis, N. 1999. Predicting physical activity intentions using a goal perspectives and self-determination theory approach: A study of Hungarian youth. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 9, 353-357.
- Biddle, S. J. H., Cury, F., Goudas, M., Sarrazin, P., Famose, J-P. & Durand, M. 1995. Development of scales to measure perceived physical education class climate: A cross-national project. *British Journal of Educational Psychology* 65, 341- 358.
- Brustad, R. J. 1992. Integrating socialization influences into the study of children's motivation in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 14, 59 – 77.
- Butte N, Maurice R, Adolph A, Vohra F & Zakeri I. Physical activity in nonoverweight and overweight hispanic children and adolescents. *Med & Sci in Sports & Exerc* 2007; 39: 1257- 66.
- Carpenter, P. & Morgan, K. 1999. Motivational climate, personal goal perspectives, and cognitive and affective responses in physical education classes. *European Journal of Physical Education* 19, 302-312.

Carroll, B. & Loumidis, J. 2001. Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European Physical Education Review* 7, 24-43.

Carson D E & Reiboldt W. An after-school program on nutrition and physical activity for elementary school children. *Family & Consumer Sciences Research Journal* 2011; 39: 267-78.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2000. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* 11, 227-268.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1991. A motivational approach to self: Integration in personality. Teoksessa R. Dienstbier (toim.) *Perspectives on motivation: Nebraska Symposium on Motivation*. Lincoln, NE: University of Nebraska, 237-288

Deci, E. L. & Ryan, R. M. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York, NY: Plenum Press.

Demaine, J. 2001, *Sociology of education today*.

Digelidis, N., Papaioannou, A., Laparidis, K. & Christodoulidis, T. 2003. A one -year intervention in 7th grade physical education classes aiming to change motivational climate and attitudes towards exercise. *Psychology of Sport and Exercise* 4, 195-211.

Dweck, C. S. 1989. Motivation. Pp. 87-136 in *Foundations for a Psychology of Education*, A. Lesgold and R. Glaser, eds. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Eloranta, V. 2007. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY.

Eloranta, V. & Jaakkola, T. 2003. Ydinkeskeinen motorinen opettaminen. *Liikunta & Tiede* 5, 5-6/2003.

Epstein, J. L. 1989. Family structures and student motivation: A developmental perspective. Teoksessa C. Ames, & R. Ames (toim.) *Research on motivation in education*. San Diego, CA: 259-295.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

- Gallahue, D. L. & Donnelly, F. C. 2003. Developmental physical education for all children. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gallahue, D. L. & Ozmun, F. C. 2006. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. Madison, WI: Brown & Benchmark.
- Giroux, Henry A. & McLaren, P. 2001. Kriittinen pedagogiikka. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Greendorfer, S. L. & Ewing, M. E. 1981. Race and gender differences in children's socialization on children. The Research Quarterly 49, 146 – 152.
- Guba, E. G. & Lincoln, Y. S. 2005. Paradigmatic Controversies, Contradictions and Emerging Confluences. Teoksessa: N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (toim.) The Sage Handbook of Qualitative Research. Thousand Oaks: Sage, 191-215.
- Hagger, M. S. & Chatzisarantis, N. L. D. (toim.) 2007. Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N., Culverhouse, T. & Biddle, S. J. H. 2003. The processes which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behaviour: A trans- contextual model. Journal of Educational Psychology 95, 784-795
- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä: Gummerus.
- Haywood, K. M. & Getchell, N. 2009. Life span motor development. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Heikinaro – Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY. 157-164.
- Hirsjärvi, R., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 15.–17. painos. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Huisman, T. 2003. Liikunnan arviointi peruskoulussa 2003 – Yhdeksäsluokkalaisten kunto, liikunta-aktiivisuus ja koululiikuntaan asennoituminen. Opetushallitus. Helsinki: Yliopistopaino.

Ilmanen, K. & Voutilainen, T. 1982. Jumpasta tiedekunnaksi. Suomalainen voimistelunopettajakoulutus 100 vuotta 1882-1982. Helsinki: Valtion painatuskeskus.

Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy.

Jaakkola, T. 2012. Liikunta ja koulumenestys. Teoksessa: Kujala, T., Krause, C. M., Sajaniemi, M., Silven, M., Jaakkola, T. & Nyyssölä, K. (toim.) Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Opetushallitus.

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy.

Jokinen, K. 2012. Opintie pienluokan kautta. Peruskoulun alkuopetuksen pienluokkatoiminnan arviointia. Jyväskylän yliopisto. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Väitöskirja.

Järvinen, M-L. 2011. Konstruktivistinen oppimiskäsitys opettajan pedagogisena työvälineenä alkuopetuksessa. Näkökulmia muutokseen. Tampereen yliopisto. Väitöskirja.

Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpakki. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys. Viitattu 25.2.2016. Saatavilla: [https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Viitekehys.\)](https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Viitekehys.)

Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinto-opas. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus 2014–2015. Viitattu 1.3.2017. Saatavilla: <http://kamk.fi/loader.aspx?id=985bc899-540a-4171-a9fdb3595e540fe6>

Kalaja, S., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2009. Motoriset perustaidot peruskoulun seitsemäsluokkalaisilla oppilailla. Liikunta & Tiede 46 (1), 36-44.

Kantomaa, M., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2013. Liikunta – hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa? Liikunta & Tiede 50, 4/2013.

- Kavussanu, M. & Roberts, G. C. 1996. Motivation in physical activity contexts: The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and self-efficacy. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 18, 264-280.
- Kimiecik, J. C. & Harris, A. T. 1996. What is enjoyment? A conceptual/ definitional analysis with implication for sport and exercise psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 18, 247-263
- Kiviniemi, K. 2007. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa: J. Aaltola & R.Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-ustannus, 70-85.
- Koivusalo, I. 1982. Voimistelu maamme oppikoulujen oppiaineena 1843-1917. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Lahti, J. 2013. Koulun liikuntakasvatuksen historia. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy.
- Lauritsalo, K. 2014. "Yleensä tykkään koululiikunnasta, mutta...". *Liikunta & Tiede* 51, 2-3/2014.
- Lehtonen, T. 2012. Kaksi tuntia päivässä. *Lapsemme* 3/2012, 38-39.
- Lintunen, T. 2007. Pätevyydenkokemukset liikunnassa. Teoksessa: Heikinaro – Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY. 152-154.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa: Heikinaro – Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY. 157-164.
- McPherson, B. D. & Brown, B. A. 1988. The structure, processes and consequences of sport for children. Teoksessa F. L Smoll, R. A. Magill & M. J. Ash (toim.) *Children in sport* 3. Champaign, IL: Human Kinetics, 265 – 286.
- Meinander, H. 1992. Koululiikunta etsii paikkaansa. Teoksessa: T. Pyykkönen (toim.), *Suomi uskoi urheiluun. Suomen urheilun ja liikunnan historia* (s. 283-301.). Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 131. Helsinki: VAPK-kustannus.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. International Methelp Oy.

- Mikkelsen, L. 2007. Koulun kuntotestistö aikuisiän kunnon ja terveyden ennustajana. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 200. Liikuntapedagogiikan väitöskirja
- Nicholls, J. G. 1989. The competitive ethos and democratic education. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N. 2001a. A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology* 71, 225-242.
- Ntoumanis, N. 2001b. Empirical links between achievement goal theory and self-determination theory in sport. *Journal of Sport Sciences* 19, 397-409.
- Papaioannou, A. & Goudas, M. 1999. Motivational climate of the physical education class. Teoksessa: Y. V. Auweele, F. Bakker, S. Biddle, M. Durand & R. Seiler (toim.) 51 – 68
- Penttinen, S. 2003. Lähtökohdat liikuntaa opettavaksi luokanopettajaksi – nuoruuden kasvuympäristöt ja opettajankoulutus opettajuuden kehitys- tekijöinä. *Studies in education, psychology and social research* 219. University of Jyväskylä, Finland.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Pietilä, M. & Koivula, P. 2013. Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Juva: Bookwell Oy.
- Pirttilä, I. 1999. Peter Jarvis: Oppimisen paradoksit myöhäismodernissa. Teoksessa: Aittola, T. (toim.) *Kasvatussosiologian teoreetikoita*. Helsinki: Gaudeamus Oy.
- Puolimatka, Tapio. 2004. Kasvatus, arvot ja tunteet. Vantaa: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Roberts, G. C. 2001. Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals, personal agency beliefs, and the motivational climate. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1-50.

- Ryan, R. M. & La Guardia, J. G. 2000. What is being optimized over development? A self-determination theory perspective on basic psychological needs across the life span. Teoksessa S. Qualls & N. Abeles (toim.) Psychology and the aging revolution. Washington, DC: APA Books, 145-172.
- Räsänen, R. 2002. Koulu valtavirran ja moninaisuuden kohtaamiskenttänä. Teoksessa Sarras, R. (toim.) Etiikka koulun arjessa. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Saarela-Kinnunen, M. & Eskola, J. 2001. Tapaus ja tutkimus = tapaustudkimus? Teoksessa: Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-kustannus. 158-169.
- Saarinen, M. & Kokkonen, M. 2013. Tunneäly - Kohti KOKOnaista elämää. Juva: WS Bookwell Oy.
- Sallis, J. F. & Patrick, K. 1994. Physical activity guidelines for adolescents: Consensus statement. Pediatric Exercise Science 6, 302-314.
- Sajaniemi, N. & Krause, C.M. Oppimisen palapeli. Teoksessa: Kujala, T., Krause, C. M., Sajaniemi, M., Silven, M., Jaakkola, T. & Nyyssölä, K. (toim.) Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Opetushallitus.
- Sherborne, V. 2001. Developmental movement for children. Worth Publishing Ltd. London, 121 s
- Scanlan, T. K. & Simons, J. P. 1992. The construct of sport enjoyment. Teoksessa: G.C. Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 199-215
- Soini, M. 2006. Motivaatioilmaston yhteys yhdeksäsluokkalaisten fyysiseen aktiivisuuteen ja viihtymiseen koulun liikuntatunneilla. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
- Solmon, M. A. 1996. Impact of motivational climate on students' behaviours and perceptions in a physical education setting. Journal of Educational Psychology 88, 731-738.
- Sotkamo – Perusopetus. Viitattu 23.2.2017. Saatavilla: <http://www.sotkamo.fi/var-haiskasvatus-ja-koulutus/perusopetus/>
- Sotkamo – Tenetin koulu. Viitattu 23.3.2017. Saatavilla <http://www.sotkamo.fi/var-haiskasvatus-ja-koulutus/perusopetus/peruskoulut/tenetin-koulu/>

Standage, M. Duda, J.L. & Ntoumanis, N. 2005. A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Educational Psychology* 75, 411-433.

Sugarman, L. 2005. *Life-Span Development: Frameworks, accounts and strategies*.

Syrjälä, L. & Numminen, M. 1988. *Tapaustutkimus kasvatustieteissä*. Oulun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 51. Oulu: Oulun yliopisto.

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. *Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus-Lokakuu 2012*. Opetushallitus. Viitattu: 21.8.2014.

Saatavilla:

http://www.google.fi/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=0CCwQFjAC&url=http%3A%2F%2Fwww.oph.fi%2Fdownload%2F144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf&ei=TrP1U6KIINTX4QSluoHAAg&usg=AFQjCNEz8wpwo-ZHO4nK3JzaC9q8QIY-vxHQ&sig2=EUrLE2q2Mk0hSS6JRTy4hQ&bvm=bv.73231344,d.bGE

Tammelin, T. 2003. *Physical activity from adolescence into adulthood and healthrelated fitness at age 31. Cross-sectional and longitudinal analyses of the Northern Finland birth cohort of 1966*. Dissertation. Acta Universitatis Ouluensis D 771, Oulu University Press, Oulu. Available in electronic format <http://herkules.oulu.fi/isbn9514272331/>.

Telama, R., Yang, X., Laakso, L. & Viikari, J. 1997. Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine* 13, 317-323.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2012. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

UKK-instituutti. 2008. *Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. 13-18-vuotiaiden liikuntasuositus*. Viitattu: 22.2.2017. Saatavilla: http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset

Varstala, V. 2007. *Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa*. Teoksessa: Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY.

- Veugelaers, P. J. & Fitzgerald, A. L. 2005. Effectiveness of school programs in preventing childhood obesity: A multilevel comparison. *American Journal of Public Health* 95, 432-435.
- Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Vuori, M., Villberg, J., & Kannas, L. 2007. WHO-koululaistutkimus. Suomalaiset koululaiset terveyspuntarissa. Lapsiasianvaltuutetun toimintakertomus vuodelta 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:33, 104–111
- Zacheus, T. 2008. Luonnonmukaisesta arkiliikunnasta liikunnan eriytymiseen – Suomalaiset liikuntasukupolvet ja liikuntakulttuurin muutos. Turun yliopisto. Väitöskirja.
- Wallhead, T. L. & Buckworth, J. 2004. The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest* 56, 285-301.
- Wankel, L. M. & Kreisel, P. J. 1985. Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisons. *Journal of Sport Psychology* 7, 51-64.
- Weiss, M. R. 2000. Motivating kids in Physical activity. The President's Council on Physical Fitness and Sports. *Research Digest* 3, 1-8.
- White, R. W. Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review* 66: 297-333.
- Wuolio, E-L. & Jääskeläinen, L. 1993. Kyykkyy, ylös! 150 vuotta koululiikuntaa. Liikuntatieteellisen seuran julkaisuja 136. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Liitteet

Haastattelulupa

19.2.2016

Hyvä oppilas ja huoltaja,

Opiskelen Kajaanin ammattikorkeakoulussa liikunnanohjaajaksi. Opintoihini kuuluu pienimuotoisen tutkielman, opinnäytetyön tekeminen. Opinnäytetyöni aiheena on *motivaation merkitys liikuntataitojen oppimisessa koulun liikuntatunneilla*. Tutkielmani käsittelee 9-luokkalaisten oppilaiden liikuntamotivaatiota ja heidän näkemyksiään liikuntataitojensa kehittymisestä koululiikunnassa. Tutkielma on muodoltaan laadullinen. Kerään aineiston teemahaastattelulla ja oppilaiden haastattelutilanne tapahtuu ryhmähaastatteluna. Haastattelut teen itse tutkimukseen osallistuville henkilöille. Haastateltavien henkilöiden henkilötiedot eivät tule missään vaiheessa julki. Haastattelulla kerättyä aineistoa käsittelen ainoastaan minä. Opinnäytetyön arvioitu valmistumisaika on toukokuussa 2016. Ohjaavana opettajana toimii Kirsi Huotari Kajaanin ammattikorkeakoulusta ja Elina Jylhä Tenetin koulusta. Opinnäytetyön tilaajana toimii Tenetin koulu.

Pyydän Teiltä lupaa haastatella lastanne opinnäytetyöni aineiston keruuta varten. Haastattelu tulee tapahtumaan helmi- tai maaliskuun aikana. Tutkielmaani varten tarvitsen 4-6 haastatteluluvan saanutta 9-luokkalaista oppilasta. Toimitan ennen haastattelutilannetta oppilaille varsinaisen haastattelurungon, josta he näkevät käsiteltävät aihealueet ja näin voivat jo etukäteen valmistautua aiheisiin. Haastattelu tulee kaiken kaikkiaan kestämään noin tunnin ja se tapahtuu koulupäivän aikana. Haastateltaville osallistuminen tutkielmaan on vapaaehtoista. Aineistoa käsittelen luottamuksellisesti ja henkilötietoja tai koulua paljastamatta.

Vastaan mielelläni opinnäytetyötäni koskeviin kysymyksiin. Palauta lupalappu **viimeistään ti 23.2.** koululle, Elina Jylhälle.

Annan lapselleni luvan osallistua kyseiseen haastatteluun Haluan osallistua haastatteluun

Huoltajan allekirjoitus

Oppilaan allekirjoitus

Ystävällisin terveisin
Meiju Tiirikainen
p. 0405404332
meijutiirikainen@kamk.fi

Tutkimuslupa-anomus

16.2.2016

Koulu: xxxx
Rehtori: xxxx
Osoite: xxxx

Arvoisa Rehtori,

Opiskelen Kajaanin ammattikorkeakoulussa liikunnanohjaajaksi. Opintoihini kuuluu pienimuotoisen tutkimuksen, opinnäytetyön tekeminen. Tutkimukseni aiheena on Motivaation merkitys liikuntataitojen oppimisessa yläkoulun liikuntatunneilla. Tutkimukseni käsittelee yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden liikuntamotivaatiota. Kerään aineiston teema-haastattelulla ja teen itse haastattelut tutkimukseen osallistuville henkilöille. Aineiston analysointi tapahtuu teemoittelulla eli keskeisten aihepiirien hahmottamisella. Tutkimuksen arvioitu valmistumisaika on keväällä 2016. Opinnäytetyöni ohjaajana toimii KM Kirsi Huotari.

Pyydän Teiltä lupaa aineiston keräämiseen koululla 26.2.2016. Tutkimustani varten tarvitsen haastateltaviksi 4-8 koulullanne opiskelevaa yhdeksäsluokkalaista oppilasta. Haastatteluun voivat osallistua ainoastaan yhdeksäsluokkalaiset tytöt ja pojat. Kyseisellä kriteerillä pyrin lisäämään tutkimukseni luotettavuutta ja rajaamaan näkökulmaa. Haastateltaville osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista. Aineistoa käsitellen luottamuksellisesti ja henkilötietoja tai koulua paljastamatta.

Vastaan mielelläni tutkimustani koskeviin kysymyksiin.

Ystävällisin terveisin,

Meiju Tiirikainen

p. 0405404332

meijutiirikainen@kamk.fi

Teemahaastattelun runko

- I LIIKUNTAMOTIVAATIO (= halu ja into liikkumiseen)
- **Motivaatio liikuntatunneilla** (millainen on oma ja luokkatovereidesi motivaatio yleisesti?)
 - **Motivaatioon vaikuttavat seikat** (mitkä seikat vaikuttavat haluusi/innostukseesi liikkua: opettaja, ympäristö, aihe, kaverit jne?)
 - **Sisäinen motivaatio** (mitkä tekijät innostavat sinut omasta halustasi liikkumaan: halu kehittyä, liikunnasta nauttiminen, kunnon paraneminen, hyvinvointi, terveys jne?)
 - **Ulkoinen motivaatio** (mitkä ulkoapäin innostavat tekijät saavat sinut liikkumaan: liikunnan arvosana, kaverit, opettajan ja vanhempien odotukset jne?)
- II TAIDON OPPIMINEN / LIIKUNTATAIDOT (= liikuntataidot)
- **Liikuntataitojen taso** (oma mielipide yleisesti liikuntataidoistasi)
 - **Opetusmenetelmät** (millaisten harjoitusten avulla koet liikuntataitojesi kehittyvän parhaiten?)
 - **Oppimisprosessi** (millaisia eri vaiheita mielestäsi liittyy uuden taidon oppimiseen?)
- III MOTIVAATIOILMASTO (= liikuntatuntien yleinen ilmapiiri)
- **Liikuntakokemukset** (millaaisia kokemuksia sinulla on koululiikunnasta?)
 - **Pätevyyden kokemukset** (oletko kokenut onnistuvasi koululiikunnassa, millaisissa tilanteissa?)
 - **Tehtäväsuuntautuneisuus / Kilpailusuuntautuneisuus** (liikuntatuntien yleinen ilmapiiri: tehtävien kautta oppiminen, omaan taitotasoon vertaaminen / kilpailullisuus, kavereihin vertaaminen. Korostuuko tunneilla tehtävissä harjoitteissa onnistuminen vai kilpailu luokkatovereiden kesken? Miten se näkyy?)
 - **Viihtyminen** (mitkä tekijät edesauttavat viihtymistä liikuntatunneilla?)
- IV OPETTAJAN ROOLI (= opettajan toiminta liikuntatunneilla)
- **Liikuntakasvatuksen tavoitteet ja tehtävät** (Millaisia asioita koulun liikuntatunneilla opitaan? Millaisia asioita sinun odotetaan oppivan koulun liikuntatunneilla?)
 - **Liikuntakasvatuksen rooli** (Liittyykö liikuntatunneilla oppimiseen muuta kuin liikuntataitojen oppimista? Jos liittyy, mitä?)
 - **Opettajan tehtävä** (Millainen merkitys liikunnanopettajalla on oman liikunnallisen elämäntapasi edistäjänä?)
 - **Opettaja-oppilassuhde** (millainen on mielestäsi hyvä opettajan ja oppilaan välinen suhde)